総力特集 100円ショップが最強です／酢とめんつゆで夏おかず

ESSE

エッセ

7

2018 JUL.

定価500円

COVER
杏さん

INTERVIEW
山﨑賢人さん
安藤サクラさん

2号連続プレゼント

BLISSIOの無水調理鍋を100名に！

しゃぶ葉のおトクなクーポンつき



とじ込み企画

手間なしなのにおしゃれ！
行正り香さんのひと皿ご飯

カビ・ダニ・細菌はこれで撃退！
カリスマ家政婦に教わる梅雨のジメジメ対策

ワタナベマキさん＆きじまりゅうたさん
酢とめんつゆが決め手の夏おかず

半年に一度の記入でOK
貯金簿で貯め体質になる

ますます進化！

横澤夏子さんが見つけた便利グッズから
読者の「ナチュラルキッチン」探検、見逃せない最新ニュースまで

100円ショップが最強です

"当たり前"を手放したら、暮らしがぐんとラクになりました

家事は「2割」でちょうどいい

ログセを変えてポジティブになる！

和田明日香さんの
火を使わないラクちんレシピ

寝っころがりストレッチ
「パレックス」で心も体もリラックス

イオン「トップバリュベストプライス」シリーズを食べ比べ
発表！プチプラ食品ランキング

2018年6月7日発行・発売（毎月7日発行・発売） エッセ 第37巻第16号 通巻468号 1981年12月2日第三種郵便物認可

ESSE

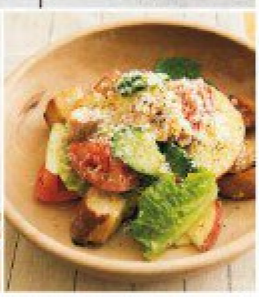
https://esse-online.jp/

ESSE CONTENTS

JULY 7 2018













表紙の人／杏
撮影／天日恵美子
スタイリスト／中井綾子(crepe)
ヘアメイク／平元敬一
デザイン／藤尾真沙子

シャツ¥23760(ティッカ) 指輪¥54000(ヴイエー ヴァンドーム青山／ヴイエー ヴァンドーム青山 有楽町マルイ店) スカート(スタイリスト私物)

公式サイト&SNSもチェック!

Webサイト エッセオンライン 検索
https://esse-online.jp
@ESSEweb @esse_online
ESSE.online 検索

ESSE

https://esse-online.jp/

ESSE CONTENTS

JULY 7 2018



平井かずみさんの季節を彩る花だより vol.31

Kazumi Hirai

フラワースタイリスト。東京・自由が丘の「café イカニカ」を拠点に、「花の会」をはじめとする花の教室を開催。近著に『あなたの暮らしに似合う花』(地球丸刊)がある

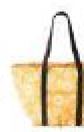
水辺の景色をイメージした涼を呼ぶ夏の花しつらい

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がくると真っすぐに突き刺すような灼熱の太陽へと変わっていきます。庭の水やりは太陽の光が優しい朝方と、空が夕暮れ色に染まる時間帯に。水やりをするとその場の温度がやわらいで、ひんやりと涼を感じることもできます。

夏の花しつらいにおいても、こんな風に涼しさを取り入れることを心がけています。器に水をはり、水辺の景色を思わせるようなしつらいです。たとえばクレマチス。口の広い器に水をはり、つるの動きを生かして生けていきます。今回は陶芸家の和田麻美子さんの中鉢を使いましたが、ガラスの器でさらに透きとおったような清らかな水辺を演出するのもすてき。葉や器に霧を吹いてあげるだけでも生き生きとした表情になります。さらに水に水を落とせば、だれもがひと目で感じられる涼やかな出迎えの花しつらいになります。



撮影／安彦幸枝



※エッセで掲載するレシピは、一般的な調理道具を使って調理することを想定しています。特別な道具を使用する場合は、その商品の使用説明書に従ってください

※電子レンジの加熱時間は600Wのものを基準にしています。500Wの場合は1.2倍を、700Wの場合は0.8倍を目安に加熱してください。また、必ず専用の耐熱容器を使用してください

※本誌に掲載しているプレゼント企画は「エッセ7月号」と「エッセ7月号増刊」で行っています。当選者は両誌の応募者より決定いたします

個人情報の取り扱いについて
ご応募いただいた住所などの個人情報は厳重に管理し、とくに明記のない限りエッセの企画以外の目的で使用しません。プレゼントなどの発送を外部委託する場合がありますが、その場合も同様です。なお、個人が特定できない統計データとして参考にさせていただく場合があります

STAFF アートディレクター／細山田光宣 編集長／佐々木智子 副編集長／新井敦子、亀田由美子、立石史博、池田 友 編集／沢谷彩子、鈴木裕子、大槻圭介、山田佳代子、福田 光、早川智子、谷川翔子、宮川彩子、仁科 遥、本庄香奈、下本菜美、山口緑治、立川琴子 カロリー計算／フジテレビ商品研究所

ESSE

https://esse-online.jp/

小川糸さんのご贔屓手帖

Vol.55

シンプルで体に優しい丸い形のアクセサリー





1973年生まれ。2008年『食堂かたつむり』（ポプラ社刊）で小説家デビュー。『喋々喃々』『リボン』（ともにポプラ社刊）、『キラキラ共和国』『卵を買いに』（ともに幻冬舎刊）など著書多数



厳密なルールがあるわけではないけれど、アクセサリーを選ぶ時は、丸い形にしようと決めている。見渡すと、そもそもアクセサリーというものを、私はほとんど持っていない。ピアスもつけないし、結婚指輪もはめていない。

とはいえ、アクセサリーに興味がないかというと、そんなことはない。ただ、たくさんの経験や失敗を重ねるうちに、学んだのだ。変に目立つものは飽きるし、重いものは肩が凝る。長くそばに置いておくものというのは、シンプルで、なおかつ体に負担がかからないアクセサリーがいい。結果としてずっと手元に残っているのが、私の場合は丸い形のアイテムが圧倒的に多いのである。

それに、形を丸に限ってしまえば、最初から選択の幅がせばまる。そのことによって、悩んだりする時間が省けるし、お金の浪費も抑えることができる。いくらたくさん所有していても、すべてを身につけて出歩くことなどできないのだから、本当に気に入ったものだけを身につけたい。アクセサリーは、少数精鋭体制だ。

指輪は、福岡在住の若い作家さんが作ったもので、中華菓子の月餅をイメージしたものだという。ずいぶん前に亡くなった私の祖母は月餅が好物で、この指輪をつけるたびに、祖母を思い出して懐かしくなる。ネックレスは、数年前に鎌倉に仮住まいをしていた時、家の近所のギャラリーでたまたま出会った。そしてブローチは、ベルリン在住のアーティストが作ったもの。この形はラトビアの自然崇拝における太陽神で、私にとっては大好きなラトビアやドイツを身近に感じることのできるアイテムだ。

結局のところ、いつもこの三つのどれかに自然と手が伸びている。

 撮影／矢郷桃　デザイン／細山田デザイン事務所

ESSEnce Tips



ベランダをリビング化する人が急増中。ベランピングで、キャンプ気分

キャンプシーズン到来。自然のなかでゆったり過ごして、気分転換する人も多いのでは？そんなキャンプの気分を自宅のベランダで楽しめると人気上昇中なのが〝ベランピング〟。「今年はますます投稿が増えています」と教えてくれたのは、インテリア写真投稿アプリ「RoomClip」広報の竹野実希さん。

「ベランピングとは、ベランダにテーブルやイスなどを置いて、食事をしたり、くつろいだりすることを言います。遠出しなくてもアウトドア気分を楽しめる手軽さが人気の理由。また、広い庭がないマンション住まいの人もトライできるので、幅広い層に広がっています」

ベランダをまさにリビングみたいな居心地のいい空間にして、外でのんびり過ごすのが醍醐味。「ウッドデッキや人工芝を敷き、テーブルとイスを置くのが基本。また家具は、手もちの簡易的な折り畳み式などでOK。ただし、防火避難設備を妨げないよう注意が必要です。ランタンなど明かりを置いたり、ガーランドを飾ったり。リビングで使っているクッションやラグを持ってきて、リラックス感を演出する人も多いですね」

コスパのいいアイテムでそろえるのが今の流行り。ぜひこの夏トライしてみては？

スマホアプリやLINEのスタンプも。広がる手話サービス

最近はキャラクターが動いて「おはよう」などの手話をするスマホアプリやLINEスタンプも登場するなど、手話が身近な存在になりつつあります。

「スマホを使った日常のやりとりで、手話に親しんでいただくのはとてもいいことですね」と話すのは、全日本ろうあ連盟の小椋武夫さん。

「また、統一したものがなかった『手話マーク』と『筆談マーク』を策定。公共の機関や民間の施設にはったり、個人に配布するなど、普及に努めています」

ほかにも、空港や銀行で手話通訳サービスが広るように。

「これは、テレビ電話で手話通訳者を呼び出し、聞こえない人と聞こえる人とのコミュニケーションを仲介するサービス。また、昨年末から聞こえない人が手話で電話できる『手話フォン』が羽田空港など全国4か所に設置されたりと、電話のバリアフリー化が進んできています」

手話サービスの現状を知って、聞こえる人と聞こえない人がより円滑にコミュニケーションできる社会を目指しましょう。



ますます続く食品の値上げ。上手に乗りきるコツとは？



今、食品の値上げが相次いでいます。大手納豆メーカーが27年ぶりに卸売価格を値上げし、チーズの価格もアップ。主婦には頭の痛いところです。

「価格はすえおきでも、袋菓子などでは容量を減らす実質的な値上げが。いずれも物流費や人件費などの高騰を反映したもので、この値上げの傾向はしばらく続く見込みです」

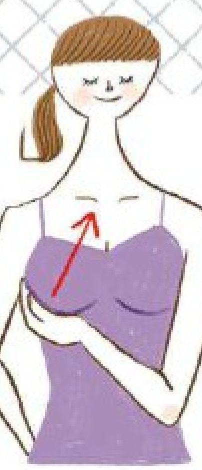
そう語るのは消費経済ジャーナリストの松崎のり子さん。家計防衛策に思いつくのは、特売時の買いだめや「徳用パック」狙いですが、ここに落とし穴が。

「今、問題になっている『食品ロス』のうち約半分は家庭から発生し、家庭生ゴミの2割が手つかずの食品といわれています。ですから、適量を買う方がムダなく、おトク。買い物の前に冷蔵庫を点検し、必要なものだけを買うようにしましょう」

また、底値を探すのなら、食品を目玉価格にすることが多いドラッグストアをチェック。

「共通ポイントを使える店も多く、日用品の購入でためたポイントを食品に活用できますよ」

朝晩のエクササイズが効果的。
バストを若返らせるおっぱい体操



Tシャツ1枚で過ごすことが多い夏はバストの形が気になるもの。年齢とともに、なぜハリがなくなるのでしょう？

「バストのハリは女性ホルモンによって保たれていますが、とくに夏は腕や肩が冷えやすく、女性ホルモンが乱れがち。冷えで血流が悪くなるとハリが失われ、バストが老化してしまいます」（ウェルネスライフ研究所所長・神藤多喜子さん）

ハリを取り戻すには〝おっぱい体操〟を朝晩行うといいそう。

「両手を上にあげるなど、肩のストレッチをしてから、肩甲骨の下側からおっぱいの脇に向けて、脂肪を寄せ集めます。そしておっぱいを片手で持ち上げ、鎖骨の中心に向かって斜め上に揺らします。1秒間に2、3回のペースで25～30回が目安。これを両側やりましょう」

夜は入浴中に深呼吸しながら同様に。下着の締めつけが辛い昼は、こまめに軽くおっぱいを揺らすとより効果的です。

今から始めることが大事。
〝感情年齢〟を老化させない習慣

最近、注目されている〝感情年齢〟をご存知ですか？

「感情年齢＝前頭葉年齢。前頭葉とは大脳にある思考や創造性をつかさどる部位。老化して機能が低下すると、〝意欲〟〝感情のコントロール能力〟〝創造力〟が減退するなど不具合が出てきます」。そう警鐘を鳴らすのは、和田秀樹こころと体のクリニックの和田秀樹院長。

前頭葉がはっきり縮み始めるのは、早い人でなんと40代から。加齢によりだれしも体力や記憶力などが衰えますが、じつは真っ先に衰えるのが感情。老化予防には早いうちから前頭葉を刺激する習慣を身につけることが大切だそう。具体的にはどうすればいいのでしょうか？

「前頭葉は未知のことや想定外のことに直面すると反応するので、決まりきったことではない、普段と違うことをする習慣をもちましょう。たとえば、普段は着ない色の服を着てみると、その新しい挑戦が刺激になるうえ、普段とは違うコーディネートを考えることも新しい発見に。また、テレビだけではなく雑誌やラジオからも情報を仕入れるなど、違った視点の意見に触れることも刺激になりますよ」

怒りっぽくなったり、意欲低下で心身ともに老け込む前に、新しい習慣を身につけて！

感情年齢を老化させない おすすめの習慣

- 初めてのレシピにチャレンジする
- 普段着ない色の服を着る
- 旅行先をいつもと変えてみる
- テレビだけでなく雑誌を読んだりラジオを聴く



インスタ映えすると人気！
昭和の雑貨が売れています

使い方が見直されたり、そのレトロなデザインをSNSにアップすると注目を集めたり。懐かしい〝昭和の雑貨〟が今ブームになっています。

たとえば、いちごスプーンやレモン絞り器。「少ない食材をすり潰せて、ミキサーより手軽」と、離乳食づくりアイテムとして主婦たちに重宝されているとか。大手雑貨店でも昭和の雑貨は人気。おもに若い層からの支持を集めているそう。

「旅先での洗濯にも便利な〝ミニ洗濯板〟や、チーズやハムなどを抜いて料理やお弁当の飾りが簡単にできる〝クッキーの抜き型〟なども売れ筋です。廃れることなく売れ続ける商品は、機能はシンプルだけど使いやすく上質なものが多いですね。ここ最近は〝丁寧な暮らし〟が注目されているので、昭和雑貨が見直されるのは必然のことなのかもしれません」（ロフト広報・田中真子さん）

ちなみに、夏はクマさん型の手動かき氷機が、電動タイプを差しおいて大人気なのだとか。手を使って動かしたり、どこか懐かしい雰囲気を楽しめたりできるのが昭和雑貨の魅力です。「レトロなデザインの昭和雑貨は、若い人からすると一周回ってオシャレ。インスタ映えにもピッタリの存在なのでは？」



ESSE

https://esse-online.jp/

ESSEnce Tips



撥水加工がうれしい!
シックなデザインのペーパーバッグ

透け感がおしゃれなワックスペーパーのバッグ。デスクに置いたりギフトに使ったり、なにを入れても絵になります。撥水素材だからキッチンやサニタリーの収納にも。英文字と仏文字の2枚入り

ペーパーバッグ 縦28×横15×マチ9.5㎝ ¥756(マークスインターナショナル)



ポップな晴雨兼用傘で
お出かけが楽しくなる

傘の上にちょこんとのった鳥モチーフのしっぽ部分が、閉じたときに留め具となる仕かけがキュート! メーカーの倉庫に眠っていた残布を活用したというレア生地も、レトロポップで○。日傘にもなります

Tail 全長105㎝ ¥5400(マイクロワークス)



袋タイプなのに繰り返し使える
エコ&場所とらずの密閉容器

耐熱性シリコーンの袋形密閉容器がアメリカから上陸。"ピンチロック"という独自のファスナーでしっかり密閉でき、洗って繰り返し使えます。冷凍保存から電子レンジ、250℃までのオーブン調理や湯せんもOK

スタッシャー スナック(オレンジ)縦11×横19×マチ2.5㎝ ¥1296、サンドイッチ(ピンク)縦19×横19×マチ2.5㎝ ¥1620、ハーフガロン(クリア) 縦26×横21×マチ3.8㎝ ¥2376(すべてポーテ福原)

ランドリーバスケットが
お手頃価格に!

イケアの人気商品76点が一挙値下げに! なかでも狙い目は、洗濯物がたっぷり入り持ち運びもラクなランドリーバスケット。軽くて柔軟性もあるので、収納やガーデニングなど屋内外で活躍すること間違いなしです

フレキシブルランドリーバスケット トルキス 縦38×横58×高さ28(持ち手含む)㎝ ¥799(イケア)







アウトドアシーンで注目必至!
キュートで涼しい小型扇風機

カラフルなアイスキャンディのカバーを外すと、ファンが現れる小型扇風機。首から下げることができるストラップつきなので、キャンプやバーベキューなど、アウトドアに出かけたときにも大活躍!

アイスキャンディ クールファン(チョコミント、オレンジ、ストロベリー) 各縦12×幅6×厚さ2.5㎝ ストラップ48㎝ ¥900(すべてフランフラン)



マチが30㎝の大容量!
野菜で染めたマルシェバッグ

野菜や果物などの自然素材で染めた「ベジバッグ」シリーズに、ゴマで染めた黒と、アシタバで染めたグリーンが仲間入り。やわらかいコットンキャンバス生地で持ちやすいマルシェバッグは、マチが広いからたくさん買い物しても安心です

マルシェバッグ(ゴマ、アシタバ) 各縦40(取っ手含まず)×横47×マチ30㎝ ¥5800(6月末頃発売予定)(ともにベジバッグ)

親子で履きたい
ストラップつきビーサン

かかとについたゴム製のストラップで、足にしっかりフィット。脱げにくいだけでなく、パタパタというビーサン特有の音もなし! ビーチはもちろん、近所のちょい履きにも役立ちます。キッズサイズもあるので親子コーデを楽しんで

スウェードバックストラップサンダル キッズ(オリーブ)サイズ18 ¥1728、レディース(ネイビー)サイズ36 ¥2052(ともにサブライム)

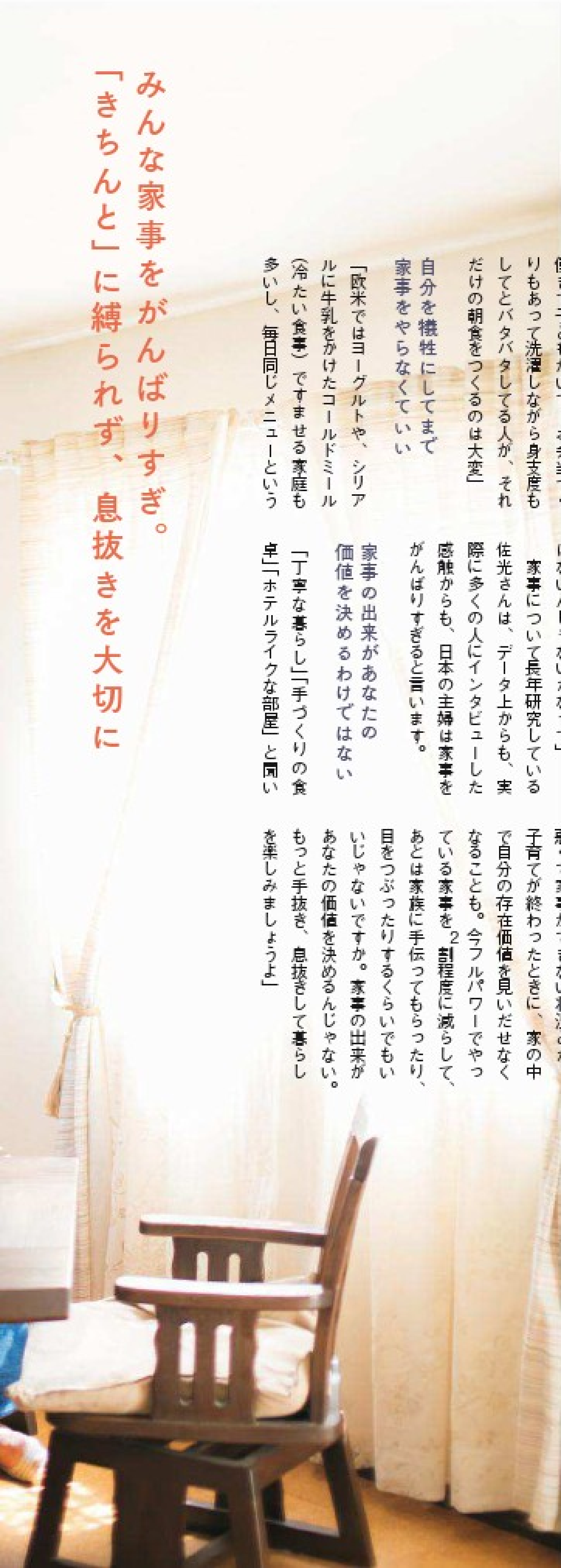


撮影/山田耕司　スタイリスト/鈴木亜希子　イラスト/macco
写真提供/RoomClip(P.10 mochaさん)　取材・文/土倉朋子、持丸千乃、飯田由美(BEAM)
デザイン/細山田デザイン事務所　撮影協力店の連絡先は147ページに掲載しています

“当たり前”を手放したら、暮らしがぐんとラクになりました

2割

家事は「きちんと」「丁寧に」やらなければと自分を追いつめていませんか？ 暮らしをラクに、もっと楽しむためには、2割くらいのがんばりでよし。家事を手放して上手に暮らす人の工夫を紹介します



「「家事はきちんとやるもの」。これに縛られている人がいかに多いか。朝食ひとつとっても、温かい主菜に副菜、フルーツも添えてと、栄養バランスのとれたものを理想とする人、多いでしょう。でも共働きで子どもがいて、お弁当づくりもあって洗濯しながら身支度もしてとバタバタしてる人が、それだけの朝食をつくるのは大変」

自分を犠牲にしてまで家事をやらなくていい

「欧米ではヨーグルトや、シリアルに牛乳をかけたコールドミール（冷たい食事）ですませる家庭も多いし、毎日同じメニューということも。お弁当だってパンにジャムやピーナツバターを塗っただけ、とシンプル。朝から家事に追われることはありません。丁寧なのがダメというわけではないけれど、自分を犠牲にしてまで、やる必要はないんじゃないかなって」

家事について長年研究している佐光さんは、データ上からも、実際に多くの人にインタビューした感触からも、日本の主婦は家事をがんばりすぎると言います。

家事の出来があなたの価値を決めるわけではない

「丁寧な暮らし」「手づくりの食卓」「ホテルライクな部屋」と同いて憧れはあっても、それができないことに負い目を感じることはない、胸をはっていろんなことを楽しんで、とエールを送ります。

「家事や育児をがんばる私に価値があると思うと、たとえば具合が悪くて家事ができない状況とか、子育てが終わったときに、家の中で自分の存在価値を見いだせなくなることも。今フルパワーでやっている家事を、2割程度に減らして、あとは家族に手伝ってもらったり、目をつぶったりするくらいでもいいじゃないですか。家事の出来があなたの価値を決めるんじゃない。もっと手抜き、息抜きして暮らしを楽しみましょうよ」

みんな家事をがんばりすぎ。「きちんと」に縛られず、息抜きを大切に

佐光紀子さん

ナチュラルライフ研究家、翻訳家。自然素材を使った家事の本の翻訳をきっかけに、家事にまつわる研究を始める。以後、掃除講座や著作活動を展開、各メディアで活躍中。『「家事のしすぎ」が日本を滅ぼす』（光文社刊）など、著書多数



ちょっとダメなお母さんでいい

佐光さん自身、仕事をしながら3人のお子さんを育て、丁寧な家事からはほど遠かったそう。「家事ができないのは子どもたちもわかっているから、当てにしなくなって、洗濯物を取り込んでたたんだり掃除したりとフォローしてくれるように(笑)。ダメなお母さんだと周りが気にかけてくれるし、こちらもお願いしやすいし、いいコミュニケーションが取れますよ」



各自がやる家事の線引きはしっかりと

佐光家は、各自が家事をここまでやる、という線引きがはっきりしています。掃除は手に取りやすい位置にホウキとチリトリをつるしておき、自分の部屋は各自で掃除するルールに。洗濯も同様です。「自己管理できるところはやってもらわないと。郵便物や書類も各自の引き出しを用意して、私がそこに投げ込んでおき、その先の処理は自分でやってもらっています」



周りの力を上手に借りる

「日本には『手づくり神話』が存在して、自分でつくることをベストとする風潮がありますが、周囲に頼るのもありだと思います」。料理する時間がないときは、市販の総菜に頼ったり、外食したり。裁縫が苦手な佐光さんは、子どもの通園バッグは、ハンドメイド好きの友人に頼んでつくってもらったそう。「全部やらなくても、自分が得意なことをやれば、それで十分」





家事の合格ラインを2割に下げたら心にも時間にも余裕が

道田一菜さん

滋賀県在住。44歳。夫（44歳）、長女（14歳）、長男（12歳）の4人家族。フルタイム勤務のかたわら、ライフオーガナイザー1級を取得。手帳ライフコーディネーターとして、ブログ「くらしのつくりかた」で生活の工夫を発信

完璧主義で、仕事も家事も日々全力でこなしていた道田さん。でも、気がつくといつも時間に追われ、疲弊していたと言います。

「母や妻の役割を必要以上に意識してしまい、ちゃんとできないとすごく落ち込んでいたんです。変わったのは、ライフオーガナイズと手帳術で時間の使い方を学んでから。24時間の作業を見える化したら、家事に労力をかけすぎていることに気づいて。がんばりすぎはやめよう、苦手な作業は手放し、家族にもっと頼ろうと開き直れるようになりました」

自分に課していた平日の片づけやつくりおきのルールは撤廃。ゴミの分別、食事の準備やあと片づけも家族の協力を仰ぎ、家事の合格ラインをこれまでの2割程度に下げました。その成果は、自分のためだけに使える時間の大幅アップとなって表れています。

「自分の時間は睡眠に充てたり、好きな本を読んだり。精神的にも体力的にも余裕ができて、前よりずっとラクになりました」

全部完璧というこだわりは捨てる

以前は「○○すべき」ばかり考えていた道田さん。今はできない自分を許し、家事のこだわりとも上手に折り合いをつけています

毎日きれいに片づけることをやめる

ダイニングテーブルやリビングの床の片づけは、週末1回で十分。「今まで毎日寝る前にリセット片づけを課していましたが、じつはこれが負担で。平日は散らかっていてもいいと割りきりました。ホコリじゃ死なないって思うことにして（笑）」



平日はこれでOK！

道田さんの平日の時間配分



フルタイムの仕事は、通勤を含めて拘束時間は10時間超え。そのうえ、1日5時間も家事にかけていたため、毎日疲れきっていたそう。今は家事負担を半分にし、自分の時間をつくるように



洗濯物はたたまずにつるす収納に

「クローゼットオーガナイザーの友人に、私のように視覚でものを探すタイプはつるす収納がいいと教えてもらったんです。今のところ自分の分だけですが、たたむ労力や服を探す手間がなくなったのはラク」。かけた服は色別にまとめ、コーディネートを考えやすくしています

週末にリセット





週に3日は、麺か丼のスピードご飯

「晩ご飯は一汁三菜を当然と考えてきましたが、子どもの塾がある日や遅番の日は時間的に難しくて」。今は簡単につくれて、塾前にすぐ食べられる丼や麺の頻度を増やし、その分野菜やタンパク質をたっぷりと。よくつくるタコライスは家族からも大好評だそう



つくりおきは時間があるときだけ

家族の弁当用のつくりおきは、まとまった時間をとられるため週末や遅番の日など余裕があるときだけに。「必ずつくると決めず、つくりたいときでいい、ないときはでき合いや簡単な副菜でいいと考えるようにしたら気がラクに」



朝食はつくらず、各自の好みで準備

子どもが成長して好みが出てきたため、思いきって各自にまかせることに。「ご飯が食べたい人は冷凍ご飯を温めてもらい、パンが食べたい人は自分で焼くスタイル。家族も気楽に参加してくれるようになりました」

21時以降はお母さん仕事は閉店！

家族が風呂を使い終わり、寝るのを見届けるまでは自分の入浴をあと回しに、家事をしていましたが、今年でそれも卒業。「中学生の娘の就寝時間に合わせると身がもたないし、母業も夜21時で終了。あとは自分の時間です！」



家族に家事を丸投げする

家族にまかせられる作業はどんどん頼むのが道田さんの知恵。家事の完成度より、自分の負担を上手に減らすことを意識しています

日曜日の午前中に家事をまとめる

夫と休みが合う日曜は、たまった家事を分担して片づけます。朝食がすんだあと道田さんが洗いものと洗濯、夫が片づけや掃除機を担当という流れ。「きっちり相談して分担を決めたわけではないですが、なんとなく得意な方を自然にやるようになって」。2人で進めれば、家事をためてもあっという間に終わります



家族の洗濯物は片づけない

洗濯物をたたむまでは道田さんが引き受け、そのあとしまうのは家族それぞれの仕事に。「リビング横の和室にたたんでおきますが、ここは扉を閉めれば来客にも見えないスペース。放置されても、私からは手を出さないように我慢」



ゴミ捨ては分別まで夫におまかせする

家じゅうのゴミ箱を回収してゴミをまとめたり、キッチンの資源ゴミを、きちんと分別して収集所に出すのは夫の役目。「私がためてしまうのを見かねて手伝ってくれるうち、夫の仕事に。細かい作業を丁寧にしてくれるので、安心しておまかせできます」



カゴのゴミは夫が分別

宅配で届く食材をしまうのは気づいた人が担当

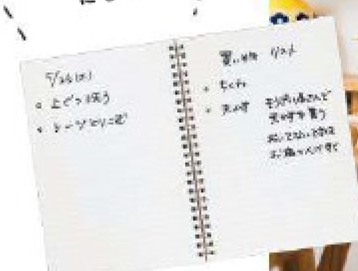
買い物は週1回の生協がメイン。玄関先に届いたら、だれかがカゴに入れて冷蔵庫にしまうことを家族で共有しています。「カゴの定位置は冷蔵庫の横の収納スペース。だれでもすぐわかって、元に戻しやすいようにしています」





だれが見てもわかる場所に





子どもたちとのコミュニケーションにも!

食事のあとは「くつろいだ者勝ち」

あと片づけは余力がある人の担当。「しんどい日は『母は戦力外』と宣言しちゃう。そんなときは夫が食洗器をセットしてくれます」。食洗器の使い方は、道田さんが使っているときに簡単にレクチャーしたら覚えてくれたそう





してほしいことは伝言ノートで伝える

冷蔵庫のドアにはったホワイトボードと、カウンター下に立てかけたノートは子どもへの伝言板。「お米を炊いてほしいときや、買ってきてほしいものがあるときなどに書いておけば、見て対応してくれます」。どちらも目につく場所にあるので、見落としもなし

使いやすい道具に徹底的に頼る

苦手だったり、面倒に感じることは道具の力で解消するのが道田さん流。とくにこの6アイテムは時短効果も高く、ラク家事に欠かせません



省スペースハンガー

クローゼットのハンガーは、ニトリの薄型ハンガーで統一。「ライフオーガナイズの勉強をしていたときに知ったもの。つり収納なので、ハンガーは幅をとらずたくさんかけられるのが重要。衣類が滑り落ちないのも便利」。買いたしやすいので道田家の定番として重宝しています



掃除用シート

「油汚れは気づいたときにすぐ落とした方がラクだけど、スプレー洗剤を取り出すのは面倒。生協の油ぶきシートなら、さっと手軽にふけます」。食器洗いのタイミングでこまめにふけば、じっくり掃除しなくてもピカピカ。落ちにくい汚れがあるときだけスプレー洗剤を使います



ガラスの保存容器

つくりおきの保存に使う密閉容器は、プラスチック容器からガラス製にチェンジ。「プラスチックはにおいや汚れがつきやすく、手入れが大変なうえ中身も見にくい。その点、ガラスは油汚れもすっきり落とせておかずが一目瞭然。食卓にそのまま出せるので、盛りつけいらずです」



洗濯乾燥機

最近乾燥機つきのドラム式に買い換え、洗濯物を干す手間が一気に解消。「縮みやすい素材のものだけ手で干しますが、あとは乾燥機まかせ。天気が悪くてもすぐ乾くし、とっても便利。時間がないときは、ドラムから直接子どもたちが下着や服を取り出すこともあります（笑）」



レンタルモップ

平日のリビングは、フロアモップでさっとひとふき。「完璧主義なのに面倒くさがりなところがあって、シートモップのシート交換も手間に感じてしまうんです。ダスキンのレンタルモップなら交換いらずで、掃除機を出すよりハードルが低い。子どもたちにもお願いしやすいです」



厚手のポリ袋

ハンバーグの肉だねをこねるときや下味つけ、衣づけなどに活用しているのが厚さ0.02㎜の丈夫なポリ袋。「ポリ袋の厚さが違うことを調理師の友人に教えてもらって。この厚手タイプなら、十分ボウル代わりになります」。手が汚れず、洗いものが減るので時短にぴったり

全部に力を入れない
2割のポイント家事なら
無理なく続く

マルサイさん

埼玉県在住、38歳。夫、長男(8歳)、二男(6歳)、三男(3歳)の5人家族。男子3人の子育ての日々をイラストでつづったインスタグラム(@maru_sai)が大人気。家事の工夫をまとめた新刊が近日発売予定



結婚前は実家暮らしで、ほとんど家事の経験がなかったというマルサイさん。結婚したばかりの頃は力の抜き方がわからず、ひとりで抱え込んでいたといいます。

「照明の傘をきれいにして満足していたら、部屋の中は散らかりっぱなし…とか、がんばっているつもりなのに、から回り。ポイントがわかっていなかったんです」

そうこうするうちに、子どもが生まれ、3人の男の子の母親に。

「やることが増える一方で、頭のなかは常に子どもと家事のことでいっぱい。家事の本やブロガーさんのアイデアなど、あれこれマネをしては挫折していました。けれど、失敗を繰り返すうちに、自分に合う方法と合わない方法がわかってきて。完璧を目指さず、最低限のことだけやろうと、開き直れるようになってきました」

そうしてたどり着いた、2割のポイントだけに絞った家事。「見えないところは多少汚れていてもよしにするとか、自分なりの着地点を見つけたら、グンとラクに。その分、仕事をしたり、子どもたちと遊ぶ時間が増えて、気持ちよく暮らせるようになりました」





散らかるところにイスを置き その上なら置いてよしに

ついものを置きがちなリビングの入り口やソファ横にイスを配置。「この上だけはものを置いてもいいことにしたら、いちいち元の場所に戻さずにすんでラクに。イスの上だと、インテリアになじんで、散らかって見えません」



いちいちしまい込まなくても机と床になにもなければOKに

片づけが苦手で、さまざまな方法を試しては挫折してきたマルサイさん。「はりきってラベリングしたら、細かく分けすぎて戻すのが大変になり、余計散らかってしまったり、収納を白いボックスに統一したら、子どもが汚して手間が増えたり…」。そこで、いちいちしまい込まなくてもよし！と割りきり、机と床の上になにもなければOKというゆるいルールに。「そのために、散らかる場所の近くに一時置き場をつくるなど、すぐに片づく工夫をしました」

散らかった紙ものはとりあえず引き出しへ

しばらく保管したいDMや再配達表などは、テーブルそばの引き出しに。「放置されがちな場所の近くに、とりあえず置き場を決めたことで、迷わず片づけられるように」





テーブルの上に出ていたものはボックスへ一時避難

テーブルに出しっぱなしになりがちな新聞や雑誌は、テーブル近くに置いたイスの上のカゴに放り込むだけ。「ときどき中を確認し、下の方にあるものは、しばらく読んでいないので処分。掃除用の粘着ローラーもここに入れています」





子どものオモチャは棚上に置けばすっきり

キッズスペースに散らかったオモチャは、カゴにポンポン入れて、壁にそって設置した棚の上に置くだけに。「子どもでも簡単にできるので、寝る前や来客時も一瞬ですっきりした状態に戻せます」

掃除道具はしまわず床から浮かせて

浴室の掃除用具を床に置くと散らかって見え、ヌメリやカビも発生しやすくなります。「とはいえ、洗面所に片づけるのは面倒なので、ブラシやスポンジなど、すべて浴室乾燥用のポールにつるすだけに。水気もきれて清潔です」



料理

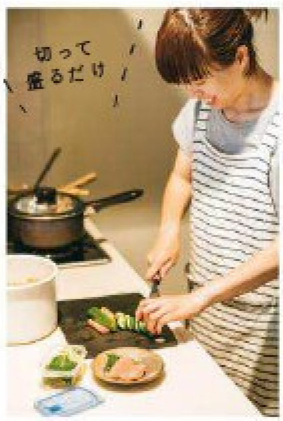


1品だけ手をかけ あとは切るだけ、混ぜるだけに

「ラザニアや牛すじ煮込みなど、手の込んだ料理を2品がんばってつくったのに、子どもたちに〝これだけ？〟と言われてガックリ。つくりおきにも挑戦しましたが、消費に追われ、味にも飽きてしまって…」。そこで、1品だけ火を使うものにし、あとはキムチやトマト、キュウリ、納豆など、切るだけ、混ぜるだけのものをいくつか出す献立に。「簡単なものでも品数が多い方が子どもが喜ぶことが判明。調理時間はグンと減ったのに、家族は大満足です」

副菜は火を使わず 味つけもカット

「主菜だけ火を使い、あとは火を使わず、味つけもほとんどいらないものを活用し、極力ラクに」。この日は、大根と鶏肉の煮物に、キュウリとニンジンのぬか漬け、納豆にメカブをのせたもの、明太子という献立







掃除

汚れやすいところだけ 集中的にケア

「以前は全部をきれいにしなきゃと細かい部分まで気を配り、掃除がエンドレスに感じていました。また、曜日別に掃除する場所を決め、ルーティンにしたものの、できなくて落ち込んだり…」。そこで、全体を掃除するのではなく、汚れやすいところだけ集中的にケアすればOKに。「リビングにホウキ、洗面所にコードレス掃除機を置いて、汚れやすい場所だけを掃除するようにしたら、負担が激減。ソファの下など、目立たないところは気にしません(笑)」

テーブルの下や洗面所など 気になったところだけ掃除

「汚れが気になるところをサッと掃除するだけだから、わざわざ掃除の時間をとらずにすむように」。ダイニングの子どものイスの下や、洗面台前、子どもが座ったあとのソファなどをケアすれば、きれいな印象をキープ









家族で洗濯タイムをつくり 自分は干す担当に

2日に1回、入浴後を洗濯タイムに。「前の日にハンガーにかけた洗濯物を、夫と子どもたちがたたみ、この日洗濯したものをあいたハンガーに私が干していきます。たたみ方は夫が指導。5分くらいで終わります」



みんなでやれば
5分で終了

洗濯

家族を 巻き込んで分業制に

「洗濯をして干すのはいいのですが、アイロンをかけ、たたんでしまうのがおっくうで。ずっと干しっぱなしになりがちでした」。そこで、家族を巻き込み、苦手なことは分担してもらうことに。「夜に洗濯タイムをつくり、私が洗濯物を干している間に、夫と子どもたちに乾いた洗濯物をたたんでもらい、そのまま各自でしまうルールに。服もアイロンいらずのものを選んでいます。洗濯のストレスが減り、洗濯にかかる時間がわずかになりました」



服はシワや汚れ、型崩れが 目立たないものをセレクト

アイロンをかけたり、シミ抜きをしたりする手間を省くため、服を買うときは、汚れやシワが目立たないグレーや紺のカットソーやTシャツ、デニムなどをメインに。「シャツや白い服などは避けるようにしています」



家計簿はつけず 1週間2万円ペースで使えばOK

月1回生活費として8万円を下ろして封筒へ。「ここから1万円ずつ出してお財布に入れます。だいたい週2万円が予算で、使いすぎた翌週は少し引き締めるなど、調整も簡単です。もう、費目ごとの管理はやめました」

家計管理



袋分けはやめ、 ひとつの袋で ざっくり管理

「家計管理も最初はうまくいかず…。家計簿は続かないし、袋分けをしたら、あちらの袋とこちらの袋に貸し借りができ、つじつま合わせが大変に。家計簿アプリが登場したときは救世主！ と思いましたが、何日もため込むと負担になって続きませんでした」。そうして行き着いたのが、月の生活費の予算8万円を封筒に入れ、そこから1万円ずつ財布に入れてなくなったら補充し、1か月を乗りきるというざっくりとした方法。「細かい計算も必要なく、ラクチンです」

2割のがんばりで
よしとすれば、そこそこ
きれいをキープできる

一田憲子さん

編集者・ライター。夫とふたり暮らし。暮らしの情報誌『暮らしのおへそ』（主婦と生活社刊）をはじめ、多くの雑誌や書籍を手がける。著書に『丁寧にくらしている暇はないけれど。』（SBクリエイティブ刊）など

暮らし回りの取材を数多く重ねている一田さん。家の中もご覧のとおりすっきりと片づいていて、「ちゃんとしてる感」が漂うのですが、「いえいえ、大ざっぱな人間ですから」と笑います。住まいは、味わいのある築50年の平屋建て。一田さんのお眼鏡にかなった家具や雑貨、日用品などがほどよい感じに収まっています。

「引っ越してすぐの頃は、ここが珍しいから取材を受けることが続いて、ちゃんとしてなきゃという気持ちもあったんですね。ライフスタイル系の雑誌もつくってるし、丁寧に暮らしてないといかんのじゃないかとか、ぐうたらなところ

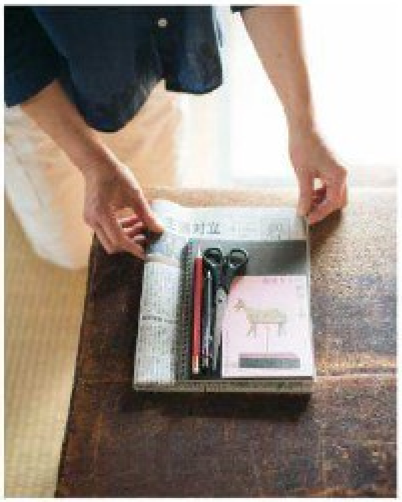


をあらためようとか、いろいろ考えたりして。でも、自分に合わないことはやっぱり続かない。数々の失敗を繰り返すうち、ダメな自分ができるところっていうのがわかってきて、そのなかから快適に暮らす方法を探ってきました」

仕事が立て込んでくると、あちこちにものが置きっぱなしになったり、掃除が行き届かなくなったりすることも。そんなときも、「最低限これだけは」という家事のルールを設けておけば、そこそこ家の中は整うので、ストレスをためずにすむと言います。

「2割程度のがんばりでもよしとする。家事は毎日のことだけに、無理しないのも大切だと思います」

重ねたり角をそろえるだけで「きちんと感」は演出できる



ダイニングテーブルの上で調べ物をしたり、仕事をして、作業途中でそのままにすることも。そんなときは、せめて重ねて角をそろえ、「きちんと感」を演出。「見た目が整っていれば放置してるように見えない。こんなちっちゃなごまかしが得意になりました(笑)」

ルーティンの掃除ができないときは最低限ですませる



「掃除は汚れてからやるより、ササッとでも毎日する方がラクと、掃除の達人に聞きました」。以来、毎朝30分のルーティンにしていますが、時間のないときはショートカット。「ぞうきんがけなどはやらずに、ホコリを軽くはらって掃除機をかけるだけでこざっぱりします」



からっと乾かすことさえできれば合格点

毎朝半身浴をして、そのまま風呂掃除に取りかかる習慣ですが、余裕がないときは、フタをつっぱり棒にかけ、洗面器とイスを窓辺に干すだけに。「洗いもふきもせず、干しておく。カビが生えてしまうとやっかいなので、とにかく乾かすことさえできれば合格点です」





苦手な作業は極力避けるようにする

服をたたんだり、引き出しの中を整理するのが苦手という一田さん。押し入れの奥と手前に2本のポールを取りつけ、すべての衣類を下げるようにしました。靴下や下着は、たたまず引き出しに投げ入れ方式。「苦手なことは極力避ける方が、精神衛生上いいですよね」



完璧よりも快適さを大事にする

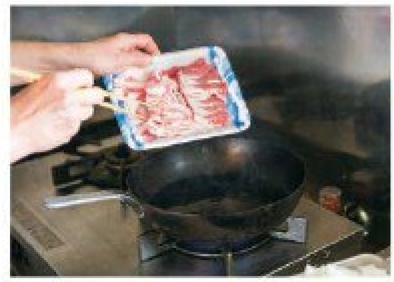
ダメなときの自分がやる家事に点数をつけたら、せいぜい10点か20点ぐらいと一田さんは言います。
「でも、10点でもやった方が成果はあるんですよ。100点を目指してると、10点程度のことはきり捨てて、もうやる気がなくなっちゃう。そうじゃなく、ダメなときの自分を想定して打つ手を考えておくと、それなりに快適に暮らしは回るものだなと、最近わかってきました」
ひとつのやり方に執着しないのも、飽きずに家事をこなしていくコツだそう。
「私の生活は〝まねしんぼ〟で成り立っているんです。取材先で、この方法いいなと思ったらやってみる。合わないこともありますけどね。こうして家事の新陳代謝を繰り返していくことも楽しいです」

献立は いつも同じがホッとする

仕事柄、レシピを知る機会も多いですが、家では肉と野菜の甘辛い炒め煮など、定番メニューを繰り返しつくっています。「新作を出しても夫の反応はいまいちなので、たまにしかつくりません。食べ慣れた味はホッとするし、やっぱりおいしい。それでいいかなって」



時間がたつほど、味がなじんでおいしくなるものをつくりおき。「キャロットラペや紫キャベツのマリネは、彩りもきれいでよくつくります」



肉や魚は冷凍せずに使いきる

肉や魚は冷凍しない主義。「肉は150~200gのパック、魚は2尾もしくは2切れずつが基本。安くても多めに買ったりはしません。小分けにして冷凍し、解凍する手間が大変だし、冷凍したまま忘れることも多くて。「ちょっと多い」と思っても、一度に使いきります」



できないときの備えは多くもつ

バスタオルとフェイスタオルは、夫婦2人×3日分の6枚ずつ用意しています。「天候が悪かったり、出張が入ったりで洗濯できないときを見越して多めに。使いたいときにないと困りますから。すぐ乾き、薄手でかさばらない平織りのものを愛用しています」







見えない所までは片づけない

リビングのサイドボード上の引き出しには、「ここにあると便利なもの」をいろいろ収納。「探ればすぐ見つかるし、閉めれば見えないので、ごちゃごちゃなままでも気にしないの」。ジャンルごとに分けて道具を入れた、サイドボードの中のボックスも中身は整理しません



油は小ビンを買って、段ボールを敷いたトレーにセット。多少液だれしても、ひどくなる前に使いきるサイクルで「まあまあきれい」をキープ

汚れやすいものは手入れがラクな材質に

キッチン回りに置く保存容器やキャニスターなどは、ガラスやほうろう、ステンレス製品をチョイス。「油が飛んでも、熱いお湯で絞ったふきんでふくだけでさっぱり。カラフルなプラスチックのツールを使っていたこともありますが、手入れが大変で手放しました」

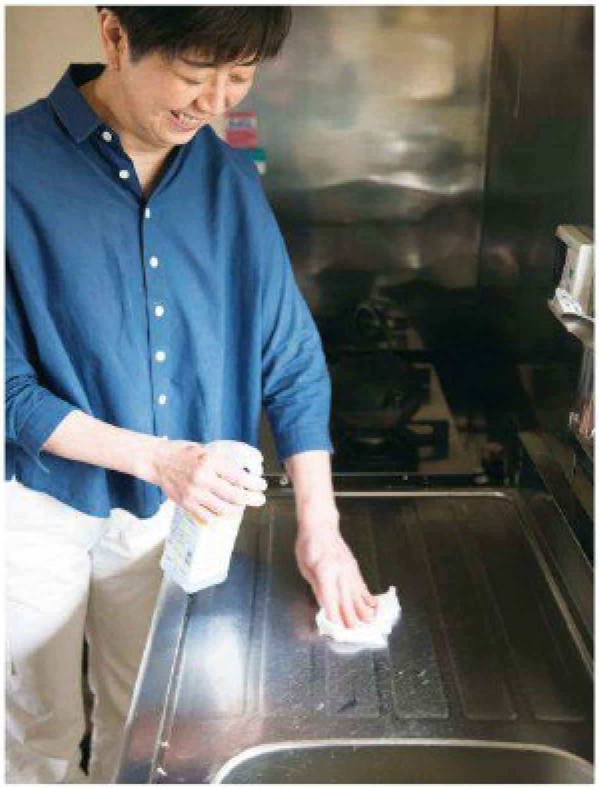
サボったときのリカバリー方法を見つけておく

取り返しがつかなくなる前にと、ラクに日々できることをルーティンに決めていても、それすらできないとき、やりたくないときもあります。「1週間ぐらい見て見ぬふりをしていると、サボった分が目についてくるんですよね。とくにキッチンや浴室などの水回りは明らか。そんなときに役立つリカバリー方法を見つけておくと、なかったことにしてくれるので助かります。できるときにやる、それでいいじゃないですか」

カビはゴムつきブラシでサッとこする

お風呂掃除で手を抜くと、床や壁に点々と黒いカビが発生することも。「見つけたらこのブラシで対策。ブラシ部分がゴムでコーティングされていて、洗剤なしでもゴシゴシこするだけできれいに落とせます」





こびりついてしまった汚れはアルコールスプレーで除去

こまめな掃除ができず、こびりついてしまった汚れには、消毒用エタノールで対応しています。揮発性が高いので二度ぶきいらずで手軽。「スプレーボトルに入っているので、シュッとひと吹きしてふくだけ」。使用時は火気に近づけないように注意しましょう



シンクに丸ごとつけ置き洗いで汚れを一掃する

水きりカゴについた水アカや、ガスレンジの五徳の焦げつきなどのガンコ汚れに効果を発揮するのがつけ置き洗い。シンクの排水口にフタをして熱湯をはり、過炭酸ナトリウムを大さじ1程度溶かした中につけ込みます。「お湯が冷めたら水洗いすればピカピカです」

手間を先取りする予防家事を取り入れる

一田さんが、家事のリカバリー方法と併せて実践しているのが、やらずにすませる「予防家事」。「汚れはついてから落とす手間より、つかないようにする方がずっと簡単。ふきんをきれいに洗ったり、冷蔵庫の中の汚れをふき取るのって、おっくうじゃないですか？ そういった面倒なことをしないためのひと手間が予防家事なんです」 汚れないための先回り、これでラクにきれいを保てます。

野菜はジップロックに入れて冷蔵庫の汚れを防止

冷蔵庫の野菜室は、ふと気づくと野菜から落ちた土やタマネギの皮、ひからびた葉などが底にたまりがち。「1種類ずつ密閉保存袋に入れて立てて保存するようにしてからは、汚れず、在庫管理もしやすくなりました」



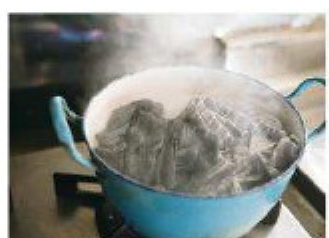
水回りのものは一日の終わりに乾かす

「水回りのものは、カラッと乾かすことが汚れ防止にとても有効なんです」。一日の終わりには、排水口のトラップやゴミ受けは外してシンクの縁に置き、タライは立てかけ、水きりカゴは扉のフックに引っかけてひと晩乾かします



ふきんは煮るだけでOK

使い終わったふきんは、まとめて鍋で煮る習慣に。「石けんで洗ったり、漂白剤につけるのが手間で、古い鍋を使ってグラグラ煮ています。油汚れがついたときは重曹をひとさじ。これでにおいも取れ、さっぱりきれいになります」



撮影／難波雄史（P.14～15、20～27）、林 紘輝（P.16～19） 取材・文／浅部優子（P.14～15、P.24～27）、佐藤由香（P.16～19）、井坂千絵（P.20～23）
デザイン／細山田デザイン事務所



ESSE'S INTERVIEW

杏さん

1年半ぶりに表紙を飾ってくれたのは、
劇場版『それいけ！ アンパンマン』に
声の出演を果たした杏さんです。
3人のお子さんたちとのほほ笑ましい毎日や
子育てをしながら、来客を手料理でもてなす
パワフルぶりに迫りました

Anne

1986年、東京都生まれ。モデルを経て2007年に女優デビュー。NHK連続テレビ小説『ごちそうさん』をはじめ、多くのヒット作に出演。'16年に双子の女の子、'17年に男の子を出産。ゲスト声優を務めた映画『それいけ！ アンパンマン かがやけ！ クルンといのちの星』が6月30日に公開

ニット¥47520（ヴィンス／ヴィンス 表参道店）、パンツ¥44280（テラ／ティースクエア プレスルーム）、指輪¥27000（エナソルーナ／エナソルーナ神宮前本店）、サンダル¥29160（ファビオ ルスコーニ／ファビオ ルスコーニ ジェイアール名古屋タカシマヤ店）

子どもが大きくなったら、みんなで合唱したい。双子でハモったら楽しそうですよね

　昨年秋に第3子を出産してから、初めての登場となった杏さん。ピンクの服を身につけた表紙の華やかな姿は、「3人の子育てで、とにかく毎日が必死」とは思えないほどです。
「最近は、2歳になった双子の娘と毎週アンパンマンを観ています」という杏さんにぴったりのタイミングで飛び込んできたのが、劇場版『それいけ！ アンパンマン』の仕事。アンパンマンが生まれるきっかけとなったいのちの星の故郷を救うため、アンパンマンたちが奮闘する物語で、杏さんは好奇心旺盛な子〝クルン〟の声を演じます。

リモコンを持つと「アンパンマン！」と興奮

　娘さんたちは「テレビのリモコンを持つと、『アンパンマン！』って言われる」ほどのアンパンマン好き。お母さんが登場すると知ったら、さぞかし喜んでくれるのでは？
「私の写真が載った映画のチラシを見て、『かか(母)～！』って言ってました(笑)。まだ映画館に行ったことがないので、公開されたら一緒に観に行きたいです。たぶん私の声とはわからないだろうけど、それはそれでいいかな、と思っています」
　自分が親となって、あらためて感じたアンパンマンの魅力は「食べ物がいっぱい出てくるところ」だそう。
「子どもの日は『かしわもちまん』、お彼岸は『おはぎちゃん』と、季節ごとのキャラクターが出てくるのがいいですね。行事になじんでもらえるし、食べ物に興味をもつきっかけになってくれています」
　日々の過ごし方について尋ねると、「今はまだ一日があっという間で、なかなか息抜きの時間がつくれないんです」と杏さん。
「子どもが寝て、ゆっくりお風呂に入ろう！ って思ったときに限って泣かれちゃうんですよね」
　そう苦笑しながらも、杏さんはこんなふうに続けます。
「でも、ありがたいことに人見知りしないので、お客さんが遊んでくれます。食べることも好きで、最近は手づくりのピクルスがお気に入り」
　娘さんたちは、「お互いに〝あーん〟して食べさせ合ったり、親にはわからないなにかに爆笑していたり」と、双子ならではのひとコマも。
「ふたりだけで通じ合っているところがあって、双子っておもしろいですね。最近ではお姉さんぶって、いっちょ前に弟を『めっ』としかっていることもあるんです。私が長男をあやしていると、娘もマネしてぬいぐるみを抱っこして、ゆらゆらしたり、トントンして寝かしつけたり(笑)。女の子だなあ、と実感します」

もてなし料理は2部構成

　以前から、「手料理で来客をもてなすのが好き」と話している杏さん。もてなし上手ぶりは、3人目が生まれてからも変わらないようで、「お客さんの好みのお酒に合わせて、料理を考える」ほどの凝りようです。
「料理は寝かしつけの前とあとの2部構成にしています。最初は軽いものを出して、メインやご飯ものは子どもが寝てから出すんです。といっても、あまり手の込んだものじゃなく、〝焼くだけ〟〝切るだけ〟のものも多いんですけどね。最近つくったのは、生のオクラを入れたなめろう。『焼酎に合う』と好評でした」
　そんな杏さん、この夏、やりたいことは、「みんなでアンパンマンミュージアムへ行くこと」だそう。
「ひとりで3人を連れていくのはムリなので、家族で予定を合わせないと。私だけで子どもや犬を連れて公園へ散歩に行ったことがあるんですけど、すっごく大変でしたから(笑)」
　いつか子どもたちが成長したらやってみたいのは、〝合唱〟と杏さん。
「私も以前、聖歌隊にいたので、一緒に歌ってみたい。双子でハモってもらったら、きっと楽しいですよね」
　杏さんを中心にしたにぎやかな家族の光景が、目に浮かぶようです。



撮影／天日恵美子　スタイリスト／中井綾子(crepe)　ヘアメイク／平元敬一　取材・文／工藤花衣　デザイン／細山田デザイン事務所
撮影協力店の連絡先は147ページに掲載しています

2号連続
プレゼント企画

BLISSIOの無水調理鍋を100名に

三重県・四日市市の土鍋トップメーカー「GINPO（ギンポウ）」から、無水調理もできるセラミックス製の鍋「BLISSIO」を抽選で各色25名、計100名にプレゼント！今号と前号の応募券2枚をハガキにはり、奮ってご応募ください

国産の技術が集結！料理の幅を無限大に広げる調理土鍋

伝統工芸品である「四日市萬古焼（ばんこやき）」の窯元が培ってきた技術を駆使し、誕生したBLISSIO。サビないセラミックスの鍋で、蓄熱性が高いため余熱調理が得意です。さらに高い気密性により、素材の水分だけで煮炊きする「無水調理」も可能。栄養を逃さず、食材本来のおいしさを引き出します。色は織部（おりべ）、黒、飴（あめ）、瑠璃（るり）の4色で展開

口径24.5×高さ15(取っ手含まず)cm 容量約3ℓ ¥19440
※直火、オーブン、電子レンジ、ラジエントヒーター可、IH不可



BLISSIOとは

BLISSIOは英語のbliss(至福)という言葉に由来し、初の陶器製の無水調理鍋としても話題に。また、一年じゅう使える調理鍋としても人気



B **Black**
黒

C **Ame**
飴

D **Ruri**
瑠璃

CAUTION

応募券は今号と前号（エッセ6月号またはエッセ6月号増刊）の2枚（応募券①と②）が必要です。1枚での応募は無効になります。また、今号1枚での応募をされた場合に、応募券の返却はいたしませんのでご注意ください

専門技術が凝縮されたメイドインジャパンの証

原料の仕入れから、土、釉薬の調合、焼き上げまで一貫生産されている、安心・安全なメイドインジャパンの鍋です。国内土鍋メーカーで唯一、品質管理の国際規格「ISO 9001」も取得





サビない＆蓄熱性にすぐれたセラミックス製

初の陶器製の無水調理用の鍋は、素材のうま味を感じられるうえ、蓄熱性が高く、テーブルの上に置いてからも温かい料理が食べられます。また、サビないので長く使い続けられるのもうれしい

フタの裏の凹凸が無水調理をおいしく

特殊加工により、セラミックス鍋の常識を覆す気密性を実現。フタ裏の凹凸が蒸気を水滴に戻し、無水調理をおいしく仕上げます。フタの色はすべて日本古来の釉薬を使用し、味わい深い色合いに



撮影／大森忠明　スタイリスト／鈴木亜希子　デザイン／細山田デザイン事務所
撮影協力店の連絡先は147ページに掲載しています

野菜もデザートもたっぷり

しゃぶ葉の食べ放題メニューをチェック！

しゃぶしゃぶの食べ放題がリーズナブルに楽しめると評判のしゃぶ葉。
選びきれないほど豊富なメニューの楽しみ方と、そのおいしさを紹介します！



柏井美和さん（東京都・40歳）
夫（45歳）、長女（8歳）、長男・亮人くん（4歳）の4人家族。『夫と息子はしゃぶしゃぶが大好物。ふたりとも食いしん坊でたくさん食べるので、食べ放題で楽しめるのはうれしいですね』

肉や野菜はもちろん、ご飯やスイーツまでおなかいっぱい食べられる！

ランチタイムは1199円から、ディナータイムは1599円からと、お手頃価格でしゃぶしゃぶの食べ放題が楽しめると評判のしゃぶ葉。食べごたえのあるこだわりのお肉と新鮮野菜に加え、ご飯類や麺、スイーツまで食べ放題という抜群のコストパフォーマンスが人気を集めています。

今回は、「息子はお肉が大好きで、しゃぶしゃぶだと、苦手な野菜もお肉と一緒にペロリと食べてくれるんです」と言う柏井さん親子がしゃぶ葉を来訪。人気の食べ放題を体験してきました。

肉以外は食べたいもの、量を自由に選べるセルフスタイル。ずらりと並ぶ色鮮やかな野菜、種類豊富なつけダレや薬味、ソフトクリームなどのスイーツに親子そろって大はしゃぎ。「これ全部食べていいの？」と亮人くんも興奮気味です。席につき、いざしゃぶしゃぶを始めてみると、「僕は次このお肉食べたい！」「ママは刻みタマネギのつけダレが好きだな」とふたりとも箸が止まりません。「おなかいっぱいになったね。今度は家族みんなでこよう！」と、大満足の柏井さん親子でした

1199円から食べ放題！ランチタイムがおトク

平日ランチは、選ぶ肉の種類によって大人は1199円、小学生は899円からとってもリーズナブル。しかも時間無制限で、ゆったり楽しめるから狙い目です。右下のクーポン券を使えば、大人は999円から楽しめます



しゃぶ葉とは

こだわりの肉と新鮮野菜のしゃぶしゃぶを提供するブッフェスタイルのファミリーレストラン。1989年に千葉県・幕張メッセに第1号店を出店し、現在は全国に188店舗展開

ダシ

組み合わせも楽しい！季節限定ダシもある

しゃぶしゃぶ鍋は仕切りがあり、2種類のダシを味わえるスタイル。ダシは下記の5種類。ひとつは「基本の白だし」、もうひとつは好みで選ぶのが定番です。そのほか、季節限定ダシも登場！

- 基本の白だし
- こく旨チゲ味噌だし
- 本格すき鍋だし
- 柚子塩ちゃんこだし
- 塩糀（こうじ）仕立ての豆乳だし



つけダレ・薬味

気軽に味チェンジが楽しめて食べ放題がさらにおいしく！

5種類のつけダレと15種類の薬味をカスタマイズすれば、おいしさが無限に広がります。「ゴマダレ×豆板醤」「和ダシつゆ×ユズコショウ」など、おすすめブレンドもぜひチェック！

肉

選べる基本のコースは全4種類！すべてが食べ放題に

まずは好みに合わせて肉のコースをチョイス。4種類から選べて、肉はオーダー式で席まで運んでもらえます。ディナーコースは80分の時間制限があり、基本のコース以外に、イベリコ豚が選べるプレミアムコースも2種類！



三元豚バラコース

赤身と脂のバランスがとれた三元豚のバラ肉がリーズナブルに楽しめます。野菜との相性もばっちり

大人¥1599（平日）、¥1699（土日祝）
小学生¥999（平日）、¥1099（土日祝）

三元豚コース

人気の三元豚のバラ肉と、コクがあり濃厚な味わいの肩ロース肉のどちらも満喫できます

大人¥1799（平日）、¥1899（土日祝）
小学生¥999（平日）、¥1099（土日祝）

牛&三元豚コース

三元豚のバラ、ロースにこだわりの牛ロース肉が食べ放題。いろいろな肉の味を楽しめます

大人¥1999（平日）、¥2099（土日祝）
小学生¥999（平日）、¥1099（土日祝）

国産牛&三元豚コース

しゃぶ葉イチオシ！ 脂の甘味を感じる、やわらかい肉質の国産牛ロースがついたぜいたくコース

大人¥3099（平日）、¥3199（土日祝）
小学生¥1999（平日）、¥2099（土日祝）

＊ディナー料金



野菜

新鮮野菜などが常時20種類以上！

白菜やニラ、オクラ、キクラゲなど、新鮮野菜が盛りだくさん！ おすすめは、肉に巻いて食べるとおいしい香味野菜。サラダや春雨、焼き麩などの具材もあります

ご飯・麺

ちらしずしからカレーまで！しゃぶしゃぶの〆にも

ご飯やうどんのほか、肉たっぷりのしゃぶ葉特製カレーや具だくさんのちらしずしまで種類豊富。ダシで数分ゆでるだけの中華麺は〆にぴったり。子どもにも人気です



ディナータイムはおすしも！



ディナー限定でにぎりずしも食べ放題。マグロやエビ、卵など11種類のネタを堪能できます

＊静岡県を除く



デザート

ソフトクリームや手づくりワッフルも充実

ソフトクリームのほか、白玉やあんこなどの和風スイーツも充実。ワッフルも子どもと一緒につくれてできたてが味わえます。チョコやフルーツソースなど、トッピングのアレンジも楽しい



ドリンク

ソフトドリンクやアルコールも充実

プラス220円でドリンクも飲み放題に。ジュースはもちろん、食後のコーヒーも楽しめます。ビールや焼酎、カクテル、ワインまでそろうアルコール飲み放題は男性1500円、女性1200円

撮影／山川修一　取材・文／持丸千乃　デザイン／根岸良介（omodaka）　撮影協力／しゃぶ葉三鷹牟礼店
撮影協力店の連絡先は147ページに掲載しています

＊メニューは一部店舗で販売の有無、価格、提供方法が異なります。またメニュー内容が変更になる場合があります。掲載されたメニューは税抜きです

アイテムが盛りだくさん

が最強です

日用品から便利グッズ、流行りの雑貨や
インスタ映えアイテムまで、
100円ショップの最新情報をご案内。
今回は、じつは100円じゃないからこそ、
お値段以上なアイテムにも注目。
毎日の暮らしをさらに楽しく、おしゃれに、
進化する100円ショップから目が離せません！

㋖＝キャンドゥ　㋝＝Seria　㋟＝ダイソー
㋠＝ナチュラルキッチン



横澤夏子さんが便利グッズをお買い物

新婚で幸せいっぱいのタレント・横澤夏子さんが、キャンドゥでお買い物。いい奥さま感満載のアイテムの数々に、テンション上がりまくり！

目指せ！
いい奥さま

Natsuko Yokosawa

「ちょっとイラッとくる女」などのモノマネで人気のお笑いタレント。昨年7月に結婚し、多忙ながらも新婚生活を満喫中。本誌連載「横澤夏子の奥さまはじめました」も人気

安いだけじゃない！使える＆おしゃれな

ますます進化！100円ショップ

欲しいものがあったらまずは100円ショップをチェック！新婚生活の身近な存在です

買いたいものがあるときは、まず100円ショップに直行するというほど、普段からよく通っている横澤夏子さん。

「あらゆる分野のアイテムが、おトクに、一気にそろうから、時間のないときも重宝しています。以前は実用重視でしたが、結婚してからは、おしゃれな食器や雑貨など、暮らしを楽しくしてくれるグッズにも目がいくようになりました。奥さま気分を楽しんでいます！」

そんな幸せオーラ全開の横澤さんが今回突撃ショッピングしたのは、100円ショップ『キャンドゥ』。「お客さまのニーズに合わせて、実用的なだけでなく、話題のアイテムも、いち早く取り入れているんですよ」と、広報の栗田さんが案内してくれます。

「手間をかけずにいい奥さまを演出できる、キッチングッズや家事グッズに注目しています。気になっている流行のアイテムや便利グッズも、100円なら気軽に試せてうれしいですよね。ほら、いい奥さまは節約上手じゃないといけないでしょ(笑)。美容グッズもゲットして、もっときれいな奥さまを目指しちゃいます♡」と、横澤さんは終始ハイテンション。大好きな100円ショップでセレクトした、即買い必須アイテムを公開します！



おことわり

この特集で紹介した商品は、取材時（2018年5月22日）各店舗で販売されていたものです。本誌発売時期には、仕入れ状況によって同じ商品が店舗にない場合や、すでに販売が終了している可能性もありますので、ご了承ください。とくに記載がない場合は、すべて108円（税込み）です。また、各商品のサイズは編集部調べで、およその目安です。とくに記載がない場合は、縦×横の順に表記しています

キャンドゥとは

創業25年の人気100円ショップ。キッチン、文具、生活用品、ヘルスケアグッズなど、幅広い商品を展開し、便利で楽しい暮らしを提案。全国に989店舗を展開（2018年5月現在）

わが家の愛用100円グッズ！







右上／ひとり暮らしのときから使っていたドライバーセットと、新婚旅行でも活躍した変換プラグ。左上／シンプルなレターセットはお礼状用。左／何枚あっても便利な洗濯ネットは、キャラクターグッズで家事時間を楽しく！



キャンドゥ広報
栗田梓未さん

商品情報に精通し、新作や人気アイテムを紹介。自らもかわいい100円アイテムが大好き



できる奥さまを演出する キッチングッズ

料理好きの横澤さんが、まず直行したのがキッチングッズコーナー。「簡単なのに料理上手に見えるアイテムを活用して、できる奥さま風に!」



ぶきっちょさんでもギョーザをきれいに包める

「ギョーザをきれいに包める女って、いい女度が高いと思うんです。このグッズさえあれば、だれでもいい女風」。型に皮と具材をのせて閉じれば、形のいいギョーザが完成!

●手作り餃子 ヘラ付・ギョーザ包み（直径11.5㎝）、ヘラ（16×3㎝）㊥





おめでたい柄の食器をペアで使ってラブラブ

鯛と富士山のおめでたい柄がキュートな和皿。「夫婦ペアで使ったら、それだけでテンションアップ。取り皿にしたり、枝豆や冷奴など、簡単なものをのせるだけでおいしく見えそう」

●和皿 めで鯛、富士山（各直径16.5㎝）ともに㊥



気軽に使えて華やかさが出るペーパーナプキン

「おしゃれなペーパーナプキンには、手づくりクッキーを包みたい!」。シンプルな英字柄と、"セレブっぽく"見える花柄の2種類をセレクト。「その日の気分で使い分けます」

●デザインペーパー英字 15枚入（33×33㎝）、ペーパーナプキン フラワー 16枚入（33×33㎝）ともに㊥



マグネットつきのハサミでさっと手にとれる

「引き出しの中でキッチンバサミをごそごそ探すのは、できる奥さま失格!」。ケースが自立するから、スペースをとらずに出しておけます。マグネットつきで冷蔵庫にはっても◎

●立てる! ミニはさみ 安全ケース&磁石付き（全長12.5㎝）㊥



手巻き寿司セットでホームパーティが盛り上がる

家に人を呼ぶのも大好きという横澤さん。「手巻き寿司はホームパーティの定番。きれいに巻けるグッズがあれば盛り上がる! ミニサイズのしゃもじも使いやすそうです」

●手巻き寿司セット・巻きす（12.2×12.2㎝）、しゃもじ（14.5×4.7㎝）㊥



新婚の朝ご飯は星形の目玉焼きで決まり!

フライパンにのせ、卵を入れて焼くだけで、キュートな星形の目玉焼きができ上がり!「こういうの、新婚ぽくってワクワクします。お子さんのいる家庭でも喜ばれそう!」

●目玉焼きリング星（10×8.5×高さ1.5㎝）㊥





ペーパーバッグ風保冷バッグでお弁当がデリに変身

保冷&保温機能シートが内側についた、キャンドゥイチオシの人気商品。「残り物をつめただけの節約弁当も、これに入れるだけでおしゃれなデリ風に。憧れのセレブ妻になっちゃう~」

●紙袋風ランチバッグ ブラウン（27×20×マチ10㎝）㊥

愛の巣をきれいに保つ
家事グッズ

掃除や洗濯、片づけに大活躍する家事グッズも便利でかわいいものがいっぱい。「苦手なお掃除も、グッズの力に頼ってがんばります!」



パーカのフードが素早く乾く

普通のハンガーにかけたパーカを下の部分に引っかけ、フードを持ち上げて乾かします。「厚みがあるパーカの洗濯は面倒になりがちだけど、これがあればハードルが下がりますね」

●パーカーハンガー（19×12.5×厚さ1.5㎝）Ⓡ



大好きなカエルの洗濯バサミで楽しく!

カエルグッズを集めている横澤さんの目がクギづけになった洗濯バサミ。物干しザオにはさむと、カエルが座ったような形に。「こういうグッズがあると、家事が楽しくなりますね」

●どうぶつ洗濯ピンチ カエル2個セット（各全長10.5㎝）Ⓡ



掃除にも洗濯にも活躍する話題の漂白剤!

キッチンや浴室の掃除から洗濯まで、家じゅうで大活躍する酸素系漂白剤の100円バージョン。「これでふきんを真っ白に漂白していつも清潔! できる奥さまって感じですよね～」

●OXI WASH 120gⓇ





カラフルな猫の結束バンドでコードをまとめて

「ゴチャつきがちな家電のコード類がすっきりしていると、すみずみまで家事が行き届いている感ありますよね」。キュートな結束バンドを使えば、インテリアのアクセントとしても◎

●結束バンド キャット各色2本ずつ計6本入り（各全長17㎝）Ⓡ



洗濯機に入れるだけで洗濯物をシワからガード

「前から気になっていた洗濯ボール。夫のワイシャツを洗濯するときに使いたい!」と、横澤さんが大注目。洗濯物と一緒に洗濯機に入れて洗うだけで、シワや絡まり予防に

●洗濯ボール小4個入り（各直径5.5㎝）Ⓡ

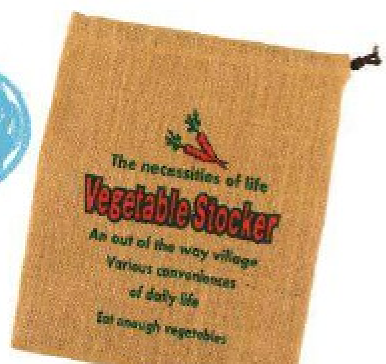


掃除しにくい高い場所も隙間もラクラクきれいに

マイクロファイバークロスつきの掃除スティック。「ほどよくかたくて曲げられるから使いやすい! エアコンの隙間とか、これまで見て見ぬふりしていた汚れまで、ピカピカにしちゃいます」

●お掃除スティック イエロー、ピンク（各全長46㎝）ともにⓇ





レジ袋入れに使いたいナチュラルな野菜用麻袋

「以前お友達の家に遊びに行ったら、麻袋をレジ袋入れにしていて、マネしたいって思ってたんです!」。ポンポン放り込むだけでもゴチャついて見えず、インテリアにもマッチ

●ベジタブルストッカーL（35×30㎝）Ⓡ



入れておくだけで排水口のヌメリを予防

ひもを排水口カゴの取っ手に結んでぶら下げておくだけで、ヌメリや悪臭を予防。「イヤな排水口掃除がラクになる、お守りのような存在。オレンジの香りもさわやか～」

●排水口のヌメリとり オレンジの香り（直径4×厚さ3㎝）Ⓡ



いい奥さまをうるおわせる
美容グッズ

100円ショップは、美容グッズも充実。「ネイルグッズをよく買うのですが、魅力的な最新アイテムも登場していて、ますますハマりそう」



大ヒット中のヘアオイルでサラサラの髪に

使いきりサイズで6個入りのヘアオイルは、入荷してもすぐ売りきれてしまうほど人気だそう。「高級感のある香りでいい女度アップ。ベタつかず、サラサラの使い心地です」

●ellipsヘアサプリオイル シャイニーブラックオイルトリートメント、ヘアトリートメント各1mℓ 6個入り ともにⓒ

お風呂上がりに足指を広げてリラックス

パンプスで疲れた足先を、グーンと広げてリラックスできる足指ピロー。「クッション性があって気持ちいい〜。一日の疲れをしっかり取って、いい夢が見られそう！」

●足指ピロー（9×15×幅4cm）ⓒ







番号に従って使えば爪がピカピカに

6面爪みがきは、横澤さんのお気に入り。「結婚前、ネイリストのお友達と暮らしていたときから使っていました。順番に使っていくと、マニキュアをしなくても爪が輝くんです」

●6面爪みがき（4×8cm）ⓒ



外出先でも使うあぶらとり紙はケース つきが◎

ロケのときなどによく使うというあぶらとり紙。「バッグに入れて持ち歩くから、ケースつきをチョイス。肌に直接触れるものだから天然素材100%がうれしい。高級感にも納得の一品です！」

●あぶらとり紙 艶姫120枚入・ケース（8.5×12cm）、あぶらとり紙（7×10cm）ⓒ



フェイスローラーでお手入れして目指せ小顔！

フェイスラインに沿ってコロコロして、むくみを解消。「小顔効果を狙って、こまめにお手入れ。テレビを観ながらできるから、じつは簡単です。ほどよく肌を刺激して、気持ちいい〜！」

●フェイスローラー（全長24.5cm）ⓒ



話題のシリコンパフで清潔＆エコ



「話題のシリコンパフも、100円で買えるなんて！ スポンジと違ってファンデーションがしみ込まないので、減りが遅くていいですね〜」。使ったあとは、さっと洗い流せて清潔

●ソフトジェルパフ ドロップ（6.5×4.7×厚さ0.8cm）ⓒ



お泊まり出張も、つめ替え用トラベルセットがあれば安心

仕事で地方出張も多いという横澤さん。「いつも使っている化粧水やクリームをトラベルケースにつめ替えて持っていけば安心」

●プチトラベルケース・液体用ケース2個（各直径2.5×高さ5.5cm）、クリームケース（直径3.7×高さ2cm）、ヘラ全長8cm、スポイト全長6cm、ケース（7×12×マチ3.5cm）ⓒ



まだまだあります!
便利グッズ

文房具や製菓グッズなど、気になるアイテムはいっぱい。「欲しいものが手軽に買えちゃう、100円ショップなしの新婚生活は考えられません!」



おちゃめな形のメラミンスポンジ

使うのがもったいなくなりそうな、おばけ形のメラミンスポンジ。「水回りの汚れ落としが楽しくなりそう。かわいいアイテムでやる気アップして、きれいなおうちをキープ」

●メラミンおばけスポンジ9個入り(5.8×5.8×厚さ2cm)Ⓓ



キュートなマステでオリジナルレターセットを

お礼状などの手紙をよく書くという横澤さん。「真っ白な紙のふちにマステをはって、オリジナルのレターセットをつくるんです。封筒を閉じるときも使うから、華やかな柄をセレクト」

●上/Pマスキングテープc ワイド(幅2.5cm×長さ3m)、下/マスキングテープ 絵本(幅3cm×長さ4m)ともにⓈ







クッキーに名前をスタンプして愛の告白!

横澤さんは、お菓子づくりも大好き。「愛情たっぷりの手づくりクッキーに、名前をスタンプ。@マークもあるから、メアドも入れちゃったりして～」と、妄想が止まりません(笑)

●クッキースタンプ・アルファベット、数字(各1×0.5cm)、スタンプ台(1.2×6.3cm)Ⓢ





ポップなマグでおうちカフェ

「以前は実家から持ってきた食器ですませていたけど、結婚後は、かわいい食器が欲しくなるように」。スマイル柄のポップなマグカップで、おうちカフェタイムをさらに楽しく!

●スタッキングマグ スマイルロゴ(口径7.5×高さ7cm)Ⓢ



プレゼント用にアニマル巾着バッグ

癒やされるアニマル柄の巾着バッグ。「ちょっとしたお菓子をつめて姪っ子にあげたら、特別感があって喜びそう! 両サイドのリボンを絞るだけでラッピングできる簡単さもうれしい」

●不織布巾着BAG アップリケ 右/のんびりアニマル(18×21×マチ6.5cm)、左/アニマル(28×21×マチ6cm)ともにⓈ





暮らし上手がセレクト ナチュラルキッチン &(アンド)の おしゃれアイテム

おしゃれ雑貨がそろうナチュラルキッチン アンドで、「ESSE Shu_fu of the year」ファイナリストのふたりがショップクルーズ。毎日使えて、気分も上がるとっておきアイテムをGETしました！

※P.42～46で紹介する商品価格は税抜きです

見るだけでも気分が上がる雑貨がたくさん！

ナチュラルな素材感やデザインが好きで、キッチングッズからインテリア雑貨まで、ナチュラルキッチン アンドのヘビーユーザーだという星さん。「月一でパトロールしています(笑)。今日は夏らしい小物を探しにきました」

一方、新婚の頃キッチン用品や食器をナチュラルキッチン アンドでそろえたという橋本さんも、「食器はもちろん、布小物など料理がおいしく見えるアイテムが豊富！ 今日はじっくり見て、掘り出し物を見つけたいです」とやる気満々。

お店に並ぶ商品は、100円を中心に2000円まで6つの価格帯があり、ほとんどがオリジナルで企画・デザインされたもの。「組み合わせて選べるのもナチュキチの楽しみで、つい買いすぎちゃう」「欲しいと思ったアイテムが100円だとトクした気分になるんです」と話すふたりがお買い物したアイテムと使い道を、のぞき見しちゃいましょう。

ナチュラルキッチン アンドとは

キッチン小物、食器、インテリア雑貨をメインに、ナチュラルテイストのアイテムが108円から買える雑貨店。姉妹店のナチュラルキッチンと合わせて全国に24店舗展開（2018年5月現在）。季節アイテムも充実



星 えみさん（茨城県・37歳）

夫（38歳）、長男（7歳）、二男（3歳）の4人家族。8月に念願の自宅カフェ『Prisme（プリズム）』をオープン予定。インスタグラムは@prisme.0826

見どころ 2

季節ごとの限定品と木のアイテムは要チェック！

入り口近くにある季節アイテムの特設コーナーには、普段手に入らない限定商品が並ぶので必ずチェックするという星さん。「ほかに食器や収納カゴなど木のアイテムも豊富なので、つい買いすぎちゃう～」

星さんのお気に入り

集めて飾りたくなるアロマオイルが100円！

各¥100



「ひとつ100円なので大人買い！ その日の気分でお風呂に入れたり、おしぼりに含ませて使ったりしています」。シンプルなラベルは、並べてインテリアにも

●アロマオイル・ローズ、グレープフルーツ、オーシャン、ラベンダー、サンダルウッド（各10㎖）すべて㋤

レジャーに欠かせないポップな保冷剤

各¥100



外国っぽい缶詰＆ビン詰の絵柄がかわいい保冷剤は季節の限定商品。「ピクニックにはもちろん、お弁当に入っていたらテンションアップ！ 洗って何回も使えます」

●保冷剤・トマト、マスタード（各12×8.5㎝）ともに㋤＊なくなり次第販売終了

ミニサイズが使いやすいウッドピンチ

¥100



「カードやアクセサリーをつるしたり、お菓子や調味料のクリップにしたり、よく使うので常備しています」。3.5㎝のミニサイズが使い勝手がよく、おすすめ

●ウッドピンチ48個入り（各全長3.5㎝）㋤

見どころ 1

オリジナルデザインのキッチン雑貨が大充実

名前の由来でもあるキッチン雑貨のラインナップは充実のひと言。「新作もどんどん入りますね。素材やデザインもナチュラルテイストで統一されているので、組み合わせて使えるのもうれしい」と楫本さん



楫本 彩さん（東京都・28歳）

夫（28歳）とのふたり暮らし。料理メディアの運営会社に勤務し、料理家として活躍。インスタグラム（@ponkotsu_0141）では、簡単でおいしい料理を発信中

楫本さんのお気に入り

使い勝手抜群のミニサイズ小鉢

各¥100



ミルクや塩などを入れるのにぴったりの、陶器製ミニピッチャー。「ジャムとホイップクリームを入れてスコーンに添えるとおしゃれ。いろいろ使えます」

●上／白食器 フライパン型小鉢（口径6.3×全長10.4×高さ2.5㎝）、下／白食器 ソースポット（口径5×全長8.5×高さ3.5㎝）ともに㋤

思わずそろえたくなるスモーキーカラーの豆皿

各¥100



いくつでも欲しい豆皿は、直径約10㎝の使いやすいサイズ。料理が映える淡い色もポイントです。「お漬物の小皿や、総菜をちょこちょこ入れて晩酌のおつまみに」

●和食器 白備小皿、和食器 青備小皿（各直径9.7×高さ1.5㎝）ともに㋤

リバーシブルで楽しめるランチョンマット

2枚で¥300



白い食器が映える、デニムとチェック柄のリバーシブル。「さっと敷くだけでテーブルコーディネートの幅が広がります。2枚セットで300円なのもうれしい」

●Lien ランチマット ネイビー 2枚（各33×46㎝）㋤

キッチン雑貨





各￥100

かわいいだけじゃない！便利な計量スプーン

人気のスキレットやホーローの風合いを再現したミニサイズの計量スプーンは、大小の2個セット。「ミニサイズで、砂糖や塩のキャニスターに入れておけるので便利」

●計量スプーンスキレット ブラック 大さじ½（7.5㎖）＆小さじ½（2.5㎖）、計量スプーンミルクパン ホワイト 大さじ（15㎖）＆小さじ（5㎖）ともに㋠

￥300



フチがついたプレートは北欧柄がポイント

フィンランド語で花を意味する、人気の「KUKKAシリーズ」のプレートは、フチつきのデザインがおしゃれ。「ネイビーの花柄が和食にも洋食にも合いますね」

●プレートクッカ（直径20.5×高さ2.2㎝）㋠



橋本さんは朝食用プレートに。「ひとり分にぴったりでした。木のトレーと相性がよく、定番になりそうです！」

￥100



食卓に映える竹素材のカゴ

「天ぷらをのせたら、和食屋さんみたいになりそう」と即買いした橋本さん。涼しげな竹の素材感は、枝豆やソラマメ、そうめんにもぴったり。夏の食卓を引き立てます

●白竹かごの皿M（直径18.5×高さ3（持ち手含む）㎝）㋠



早速夕食で活用した橋本さん。「衣がベタつかず雰囲気もアップ！おろし金も添えたらいつもよりおいしそう」

各￥100



ジャパンメイドがうれしいツバメカトラリー

上質な調理器具の生産地として有名な新潟県・燕三条のメーカーと共同開発したカトラリーシリーズ。星さんも、「ツヤ消しのマットな風合いとデザインで高級感がありますね」と絶賛

●ツバメバタースプーン（全長14.8㎝）、ツバメスープスプーン（全長16.5㎝）ともに㋠



￥100



削りたてを楽しめるミニサイズのおろし金

おろし目が細かく、手早くおろせるスチール製のおろし金。「ミニサイズだから、食卓に一緒に出してもかわいいですね。ショウガやニンニクなどの薬味をおろすのに重宝間違いなし！」

●薬味おろし（9×5.5㎝）㋠



￥300



仕切りがついたクルマ型キッズプレート

陶器製で300円のお手頃プライス。「わが家は男の子2人なので、これは喜びます！サラダ、ウインナ、果物、パンをのせて、朝ご飯のプレートに」と星さん

●ランチプレートクルマ（17×27×高さ2㎝）㋠

夏気分を上げるシンプルな脚つきデザートグラス

アイスはもちろん、ヨーグルトやサラダにも使えるデザートグラス。「脚つきで100円は本当にお買い得！クラフト系ビールを入れてもいいかも」と、橋本さんもテンションアップ！

●デザートカップ ライン（口径9×高さ7㎝）㋠



「休日のバルコニーで、ランチビール。ちょっとぜいたくな気分を味わえました」

￥100







¥300

スタッキングもできる シンプルなココット

「キッチンが狭いからスタッキングできるのはうれしい。耐熱製でオーブン料理の幅が広がりますね」と橋本さん。小鉢のようにいくつか並べて使えば、サプライズ感のあるおもてなしに

Lienココット ホワイト（口径9×高さ5㎝）



2枚で¥300

¥100

籐でできたトレーは おもてなしにも活躍

持ち手つきのカゴトレーは、見た目にかわいく、使い勝手もいい万能選手。「ランチョンマットを敷いて、パンやマフィンをざっくり盛ったり、おやつプレートにも活躍しそう」

ランチマット チェック（各32.5×46.5㎝）、籐手付きトレー うす茶（20×34（持ち手含む）㎝）ともに

お菓子づくりに 欠かせないツールも ナチュラルカラーで

シリコン製のミニマドラー＆ミニハケ。橋本さんは「100円グッズは原色系のカラフルすぎるものが多いですが、これはチョコみたいなナチュラルな色で私好み。キッチンにもなじみます」

木柄シリコンマドラー（全長16.7㎝）、木柄シリコンハケ（全長17.5㎝）ともに



各¥100

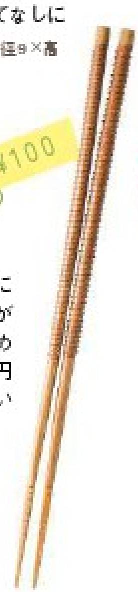


¥100

外ご飯にぴったり！ 仕切りつき プラスチックトレー

ボウル一体型のプラスチックトレー。「ボウル部分にはタレを入れても、コップを置いてもOK。紙皿だとすぐにへたってしまうけれど、これならずっと使っていても大丈夫」と星さん

バーベキューディッシュ ホワイト（口径21×高さ4㎝）



¥100

ちょうどいい長さの 握りやすい菜箸

持ち手部分が滑りにくいように加工された菜箸。「菜箸は先がすぐ減ってしまうので、こまめに新調したいアイテム。100円だったら、まとめ買いしちゃいます」と星さん

スス竹菜箸 糸巻（全長33㎝）







¥100

淡い色みで 使いやすい サイズの茶碗

手づくり感のあるほどよい厚さと自然な色みが人気の茶碗。「作家さんの器みたい！ ホウレンソウのおひたしやヒジキの煮物など、和の小鉢にぜひ使いたいです」。レンジ対応可

和陶器リネン茶碗（口径11.5×高さ7.5㎝）



¥100



¥300

パーツも充実！ 見た目もかわいい WECK（ウェック）の保存ビン

「ビン、パッキン＆クリップが別売りで、必要なものだけを選べるのがうれしい」と星さん。サイズや形も豊富で、ビン以外にも、バッグやランチョンマット、トレーなどのグッズも充実！

WECKゴムパッキン 金具2個つき（幅10㎝）、WECK ½モルドシェイプ500mℓ（口径11×高さ11㎝）ともに

星さんは自家製ジャムに活用。「耐熱なので煮沸でき、パッキンと留め具でしっかり保存できました」



3つで¥300



アフタヌーンティー 気分が楽しめる

アンティーク風に仕上げた、アイアン素材の2段型トレーバスケット。「使わないときは、折りたたんで収納できるのもポイントが高いです」「アクセサリーの収納にも活躍しそう」とふたりともお買い上げ

アイアンサークルスタンド（幅17×高さ37㎝）、アイアンサークルバスケット（各口径17×高さ3㎝）すべて





橋本さんはリビング、星さんは庭のテーブルでさっそくお試し。「高さがあって特別感が出せるので、パーティにも最適」



インテリア雑貨





各¥100

インテリアにもなるグッドルッキングな掃除グッズ

プチサイズのブリキのチリトリと、しだホウキ。「出しっぱなしでも絵になるので、リビングの壁にかけておきたい! 気になったときにさっと使えて、掃除が楽しくなりそうです」

●ブリキちりとり（8.5×11.5×高さ7.5（持ち手含む）㎝）、しだほうき（全長27㎝）ともに㋠



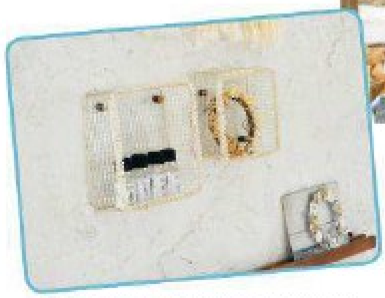
優しい色みのホーロー製キャニスター



¥300

やわらかな卵色がインテリアのアクセントに。「フタつきでホコリが入らないから洗面所の綿棒入れに。2つ買って並べて、ひとつには植物を入れてみようと思ってます」と橋本さん

●ホーローキャニスター イエロー（口径8×高さ13.5（持ち手含む）㎝）㋠



星さんは壁面インテリアに活用。「ミニリースとアロマを入れて飾ったら、お気に入りのコーナーになりました」

大小そろえて使いたいきらきらバスケット



各¥100

ワイヤーで編まれた乙女心をくすぐるバスケット。「キラキラしたワイヤーカゴは涼しげで、夏のインテリアにぴったり。コットンを入れて洗面所をキラキラさせたい!」と橋本さん

●ワイヤーバスケット大（14×14×高さ5.5㎝）、小（11.5×11.5×高さ5.5㎝）ともに㋠



各¥300

プレゼントにも最適なドライフラワーのブーケ

「ちょっとしたお礼にあげてもいいし、ラッピングに添えてもかわいい」「アロマオイルをふりかけて、ポプリのように飾ってもいいですね」。とふたりともお気に入り

●ドライミニブーケ ミモザ、かすみ草（各10×9㎝）ともに㋠





¥100

アカシア製のボウルはアクセサリー入れに

「お風呂に入るときに指輪を外して置いておくのにちょうどいいですね。ブローチ、イヤリング、ヘアアクセなどを分けて置いてもかわいい」。ナッツやチョコを入れる小皿にも!

●アカシアオーバルプレート（長径13×高さ2㎝）㋠



各¥100

便利な麻ヒモはニュアンスのあるカラーがポイント

ラッピングや収納のタグ、テーブルコーディネートなど、いろいろなシーンで活躍する麻ヒモ。「くすんだ色みがおしゃれ。2色使いもできそう」と星さん。ほかにレッドもあり

●カラー麻ひも ホワイト、ブルー（各30m）ともに㋠



苗をポットに入れてカゴに寄せ植え。「お庭で心おきなく使えるのも、この価格だからこそ!」



¥1000

1000円とは思えないクオリティのカゴ

収納、ディスプレー、ガーデニングと持ち手つきカゴを家じゅうで愛用中の星さん。「この大きさのカゴはアンティーク品だと1万円はするから、すごいおトク。絶対買いですね」

●ダブルハンドルバスケットスクエア（38（持ち手含む）×27×マチ24㎝）㋠

収納ボックスがおしゃれに進化

100円ショップの旬ネタ40

次々と商品が話題になる100円ショップ。人気の収納アイテムから美容、フード、おトク情報まで、今いちばんホットなニュースを集めました！



3

ペーパーボックスはサイズ展開が充実

人気のペーパーボックスは、コミック用、シューズ用、A4の3サイズ。ごちゃつきやすいものがおしゃれに整理でき、使わないときは、フタも箱もたためます

●収納ボックス 上から／コミックサイズ（27.1×19.2×高さ14.5cm）、シューズサイズ（34.1×23.8×高さ17.1cm）、A4サイズ（35.6×24.7×高さ25.4cm）各¥108すべて(ダ)



1

フタつきボックスが優しい色合いにシフト

今や定番アイテムのフタつきボックスは、カラーバリエーションがますます豊富に。"和"を思わせる優しい色合いと、スタッキングもできる実用性が人気の秘密です

●ストレージボックスL本体 ピンク、ホワイト、グリーン（各37×25×高さ11.4cm）、ストレージボックスL用フタ ピンク、ホワイト、グリーン（各37.5×25.5×高さ1.2cm）各¥108すべて(キ)

4



前後で持ち手が違うボックスが優秀

持ち手が前後で異なるボックスは、ありそうでなかったデザイン。持ち手が出ている方と穴があいている方を、使う場所や目的によって使い分けられます。重ねて収納も可能

●ラッセバスケット スリム ライトブルー、ホワイト（各28.3×12.8×高さ12.5cm）各¥108すべて(セ)

ビッグサイズの収納も500円で手に入る

100円以上のアイテムも、じつは隠れたヒット。英字デザインのランドリーバッグや折りたたみコンテナなど、家族分もしまえる大容量サイズは、500円でも安い！と評判です

●右／ランドリーボックス（直径40×高さ55（持ち手含む）cm）、左／折りたたみコンテナ（47×35×高さ23cm）各¥540ともに(ダ)

2







マチつきジッパーバッグがインスタで話題

ダイソー、Seria、キャンドゥなど、各ショップで販売しているジッパーバッグは「並べるだけでかわいい!」と話題。マチつきなので自立し、中身が入れやすいところも好評です

●右から／ジッパー付き袋 Sサイズ4枚入り（13×9×マチ5cm）¥108(キ) マチ付きジャーパウチSサイズ4枚入り（15.5×11.7×マチ4.5cm）¥108(ダ) マチ付きジッパーバッグM メタルプレート 2枚入り（19×13.5×マチ8cm）¥108(セ)

5 話題の多肉植物も手に入る

インテリアグリーンの人気が高まるなか、100円ショップの観葉植物コーナーが大充実。注目はサボテンなどの多肉植物。ミニサイズなので、初心者でも手軽に取り入れられます

●右から／観葉植物、サボテン、多肉植物（各鉢高さ約6cm）各¥108すべて(ダ) ミニ観葉多肉植物アソート（鉢高さ6cm）¥108(キ)



夏のアウトドアは100円ショップで準備!



9 使い捨てランチボックスはピクニックにぴったり

デリでテイクアウトしたようなランチボックスが人気。サンドイッチやおかずをつめるだけで、ワンランク上のランチが完成します。軽くてかさばらないから、ピクニックにぴったり

●ランチボックスM 3個入り フードパッケージ（各10×14.5×高さ6.5cm）¥108(セ)



7 バーベキュー用の炭は隠れた名品

「着火が早い」「1回分の少量サイズで使いきりやすい」と、アウトドア派が絶賛するバーベキュー用の炭。夏休みは品薄になるほど需要があるので、予定があるなら即ゲット!

●上／バーベキュー用炭（約500g）、下／着火剤がいらない豆炭（約400g）各¥108ともに(ダ)

モノトーンのレジャーシートはビッグサイズがうれしい

1人用が多かった100円ショップのレジャーシートに、ビッグサイズが仲間入り。長さは1m以上あり、2人並んで座れる大きさです。北欧風のシックなモノトーン柄もおしゃれ

●レジャーシート発泡 グレー、ブラック（各60×120cm）各¥108ともに(キ)

10



8 6缶入る保冷バッグはデザインもかわいい

缶ジュースやビールの持ち運びに欠かせないのが、ほどよい収納量のクーラーバッグ。保冷にも保温にも対応し、手描き風イラストも◎。使わないときは、コンパクトに折りたためます

●ミニクーラーバッグ 350mℓ×6缶用（14×21×高さ14.5（持ち手含まず）cm）¥108(キ)



高見え文房具があなどれない







定規と電卓が ひとつになった便利文具も

あるときは定規として、あるときは計算機として。2つの便利機能がコンパクトに備わって、100円はおトク! 電卓は8桁まで計算でき、メモリー機能もついています

●定規付き電卓(4×16cm)¥108(キ)

カラフル針や アイデアホチキスがすごい!

カラフルなホチキス針に、好きな場所で留められるホチキスなど、文具店さながらの品ぞろえ。すみ以外にも針を打てるホチキスは、中央をとじて冊子をつくるときに便利です

●右/カラーホッチキス針(10号針、1000本×3箱)¥108、左/どこからでもとめられるホッチキス(10.3×6.5×高さ4cm)¥216ともに(ダ)

高級感あふれる メモパッド&ノート

シンプルで重厚な表紙は、輸入ステーショナリーを思わせる高級感。高級筆記用紙のクリーム上質紙を使用し、書き心地もなめらかです。どちらも罫ありと無地の2種類

●B7メモパッド(100枚)、プレミアムシリーズ B5ノート(30枚)各¥108ともに(ダ)







色違いでそろえたい ゴムつきのレザー風ノート

100円には見えないと話題を呼んでいるレザー風のノート。ゴムバンドがついているので、バッグの中でもページが開かず安心。しおりひもつきなのも、ユーザーから高評価!

●A6ノート オレンジ、レッド(各96枚)、A6サイズメモブラック(80枚)各¥108すべて(ダ)

デザインカッターや 本格シャープペンもそろう

刃先が回転し、曲線が自在に切れるカッター、芯の太さが2mmのシャープペン(芯つき)といったプロ向けデザイン用品もたったの100円。クリエイティブな作業がますます身近に!

●右/デザインナイフ(全長16.3cm)¥108(ダ) 左/シャープペン2.0mm替芯付(全長14.8cm)¥108(セ)

個性派色鉛筆が 100円で買える!

スタイリッシュな黒の細軸20色セットや、瑠璃、露草、菖蒲といった和色12色セットなど、大人好みの色鉛筆に注目が。ケースごと出しっぱなしにしてもおしゃれなデザインです

●右/色鉛筆細軸タイプ20色(全長17.5cm)¥108(ダ) 左/にほんの色鉛筆12色(全長8.5cm)¥108(セ)

美容グッズが注目されています



19 ボディブラシは100%天然素材

天然素材で100円という驚きの価格で、バス用品のロングセラーに。豚毛のブラシはしっかりした洗い上がりで、背中がすべすべになると評判。長すぎず短すぎない柄の長さも絶妙です

●豚毛ボディブラシ(全長25cm)¥108(ダ)

17 ダイソーのメイクブラシが口コミで大絶賛!

ふわっとなめらかな毛質が心地いいと、美容マニアの間で話題沸騰。200円でこのレベルなら即買いという声が相次いでいます。ブラシをスライドしてしまえるケース一体型デザインも◎

●携帯スライド式メイクブラシ(直径2.3×長さ12.3cm)¥216(ダ)

20 ツルツルかかとが実現するフットカバー

サンダルの季節になると、飛ぶように売れるというかかとカバー。入浴後、かかとにフットクリームを塗ってから履くだけ。30分ほど放置するとうるおいがアップしてツルツルに!

●かかとツルツルカバー2枚入り¥108(キ)

18 3Dパフが売れています

先端部分は小鼻や口周り、底の丸い部分は頬やおでこなど、顔の凹凸に合わせて使える3Dパフ。仕上がりのよさが口コミで伝わり、大人気に。パウダーからリキッドまで幅広く対応

●3Dパフ洋なし型 ピンク、ベージュ(各長径4×高さ6cm)各¥108ともに(セ)

ダイエットグッズが続々登場



22 ハンドグリップがたったの100円!

握るだけで握力を鍛えられるハンドグリップは、トレーニングアイテムのひそかな人気者。負荷のレベルは、5kg刻みで25kgまで5種類。自分の体力や握力に合わせて選べます

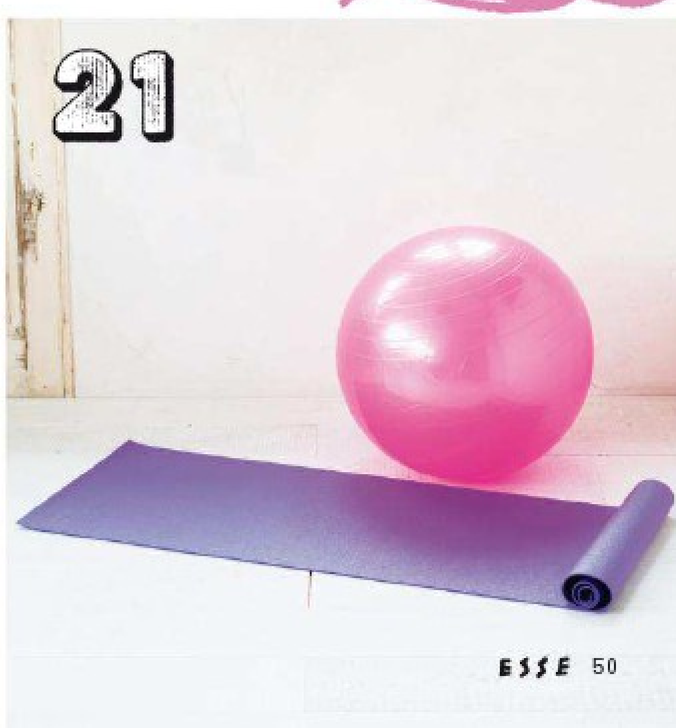
●ダブルカラーソフトハンドグリップ オレンジ(約15kg)、ピンク(約5kg)各¥108ともに(ダ)



23 ストレッチゴムはハードとソフトの2種類

シリコンゴムを両手でのばすと上腕や背筋などに負荷がかかり、ほどよいストレッチ&エクササイズに。ゴムのかたさは2種類。初心者はピンクのソフトタイプからスタートを

●ストレッチゴム 右/ハードタイプ、左/ソフトタイプ(各長さ34~120cm)各¥216ともに(ダ)



21 バランスボールやヨガマットもお手頃価格で

家で手軽に運動ができるフィットネスグッズも見逃せない! ヨガマットやバランスボールなど、話題のグッズが500円前後で手に入ります。これならジムに行かずにダイエットができそう

●フィットネスボール(直径53~55cm、耐荷重200kg)¥540、ヨガマット(48×180cm)¥432ともに(ダ)

DIYの材料もそろうんです！

27



本格的でおしゃれな塗料が充実

DIYブームを受け、ペイントグッズにも新顔が。珪藻土（けいそうど）や漆喰などのナチュラル素材の塗料や、トレンドのスモーキーカラーの水性塗料も仲間入り。トライするなら今がチャンス！

●上段／珪藻土、漆喰、ナチュラルミルクペイント スモーキーブルー、スモーキーピンク（各80㎖）各¥108すべて(ダ)　下段／水性塗料 スモーキーブルー、ブラック、スモーキーピンク、アースホワイト（各80㎖）各¥108すべて㋝

24



グラデーションがおしゃれなガラスタイル

夏のプチリメイクに役立つのが、ガラスのミニタイル。涼し気な質感と色のグラデーションを楽しみながら、手もちの雑貨やコーナーをリフレッシュできます

●ガラスミニタイル イエロー系、ブルー系（各1.5×1.5㎝ 18個）ともに㋖

25



左官コテやグルーガンもお手頃価格

漆喰（しっくい）などを塗る左官コテも100円ショップに！ 手芸や工作で、接着剤のように使えるグルーガンは、補充用スティックまでそろう徹底ぶり。本格仕様の道具が格安で手に入ります

●左官コテ（全長15㎝）¥108、グルーガン（12×12㎝）¥216、グルースティック20本入りすべて(ダ)

28

Seriaのホームページからハンドメイドレシピがダウンロードできる

ホームページ内の「手作り広場」では、Seriaの商品を使ったハンドメイドアイデアを多数紹介。詳しい材料とつくり方がダウンロードできるので、初心者でもすぐ取りかかれます

26

幅広マステもついに登場！

100円マステに待望の幅広タイプが登場。インテリアやステーショナリーなどさまざまなリメイクに使え、短尺なのでお試しにもぴったり。色、柄のバリエもまだまだ増えそう！

●デコールマスキングテープ　右から／ダマスク、カラー刺繍、プラナカンタイル（各幅10㎝×長さ2m）各¥108すべて㋝



29



アンティーク風のフックはインテリア好きが支持！

DIYやインテリア好きがリピート買いしている、アンティークテイストの金具。100円ショップのものは少量多種なので、ホームセンターで買うよりムダがありません

●右／洋折釘（3サイズ14本入り）、左／洋灯吊セット（3サイズ20本入り）各¥108ともにブロンズ㋝

フードアイテムも大充実

31

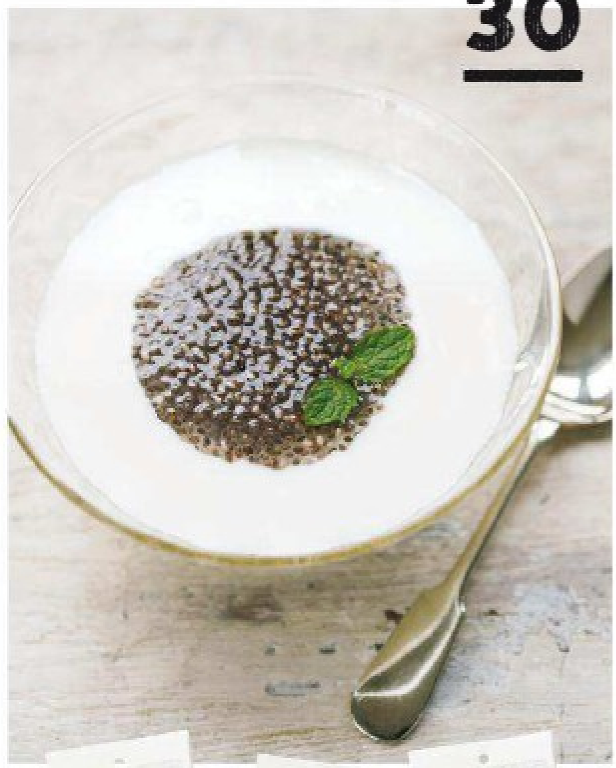


パッケージがレトロな砂糖は3種類

お菓子づくりで大量消費する砂糖も、100円ショップで調達可能。白砂糖のほかにグラニュー糖や三温糖までそろい、パッケージもレトロでおしゃれ。つい買いだめしてしまいそう

●グラニュ糖、三温糖、上白糖（各270g）各¥108すべて(ダ)

30





ダイソーではスーパーフードも販売

食品コーナーは、今や輸入食材店も顔負けの品ぞろえ。アマランサス、チアシード、キヌアなど、健康にいいと話題のスーパーフードも並びます。話題の商品をお試しあれ！

●アマランサス、チアシード、キヌア（各20g）各¥108すべて(ダ)

32



本格派調味料が見つかる！

ナンプラーや、ミルつきのピンクソルトに岩塩…。料理上手になれそうなワンランク上の調味料もズラリ！ 少量の使いきりサイズだから、使い残しの心配なく気軽に買えます

●右から／ナンプラー（60mℓ）、ミルつきヒマラヤ岩塩、ミルつき岩塩（各80g）各¥108すべて(セ)

33



100円ショップはじつは缶詰の宝庫

食品コーナーには、バラエティ豊かな缶詰がずらり。カニやオイルサーディンなどの高級路線から、使いきりサイズのココナツミルク、タイカレーまで、選ぶ楽しさが満載！

●アンチョビ（35g）、ココナッツミルク（165mℓ）、さけ水煮（60g）、カニ缶 ピンク鮭（60g）すべて(ダ) チキンとインドカレー、チキンとタイカレー、バターチキンカレー（各115g）各¥108すべて(セ)



36 Seriaのミックス粉が使える！

焼き菓子が簡単においしくできると話題のミックス粉。シフォンケーキ、抹茶クッキー、マドレーヌ、ブラウニーなど、人気の味がそろっています。つくり方はパッケージ裏に記載されているので、初心者でも安心

●ミックス粉 シフォンケーキ（80g）、抹茶クッキー（80g）、マドレーヌ（100g）、濃厚ブラウニー（80g）各¥108すべて㋝



34 デコペンがカラフルで楽しい！

お湯で温めるだけで、クッキーやケーキに手軽に絵や文字が書けるチョコペン。カラーバリエの豊富さがデコマニアの人気を呼んでいます。1本100円で買えるコスパのよさも高評価

●チョコレートペン グリーン、オレンジ、ブルー、パープル、ピンク、チョコ（各15g）各¥108すべて(ダ)

37 お店みたいなチョコがつくれるキットが便利

100円ショップもここまできたと思わせる、ワザありキット。転写シートつきの型に、溶かしたチョコを流して冷やすだけ。市販品のような模様がきれいに描けます。これは便利！

●転写モールド ラウンドゴールド（3個分）¥108(ダ)





35 余りがちなものの使いきりサイズが狙い目



余らせがちなココアパウダーや、少しあれば十分なバニラエッセンス。100円ショップのものなら少量なので使いきりやすく、劣化の心配もなし。材料費の節約に貢献してくれます

●溶けないココアパウダー（20g）、バニラエッセンス（5.5mℓ）各¥108ともに(ダ)

39 キャンドゥではワークショップを行うところも

手づくりイベントを行っているキャンドゥ。1時間弱のワークショップのテーマは、リースやフレームづくりなどバラエティ豊か。手ぶらで参加できる気軽さが好評です。詳しくは公式ツイッターまたは各店頭で確認を

40 ダイソーのコピー機は5円で使える

知る人ぞ知るダイソーのコピー機。モノクロならA3以外は1枚5円という安さなので、大量コピーが必要なときは大助かり。カラーコピーもA3以外1枚30円と激安！

38 まるでガラス!? プラスチック食器がすごい！

クオリティの高さに定評があった100円ショップのプラスチック食器。ますますおしゃれに進化し、今シーズンはガラスの器そっくりのアイテムも。ホームパーティに役立つと大人気です



●右から／ワインコップ（各口径8.5×高さ17cm）各¥108ともに(ダ) スクアボウルクリア300mℓ（各口径10×高さ6cm）各¥108ともに㋝

撮影／合田和弘（P.36～41）、山川修一（P.38、39、P.42～53） スタイリスト／鈴木亜希子（P.47～53） 取材・文／井汲千絵（P.36～41）、小沢理恵子（P.42～46）、佐藤由香（P.47～53）
デザイン／細山田デザイン事務所 撮影協力店の連絡先は147ページに掲載しています

肌悩みを
スッキリ解決!
"3分美容"レッスン
vol.9

今月のお悩み

長年悩んでいる毛穴の目立ちをどうにかしたい…。どんなケアでキメ細かな美肌がかなうか知りたい!

家事や育児に追われながらも、自分なりにお手入れをしているつもり。でも、肌の悩みは増えていくばかり…。
そこで、今するべきスキンケアを美容のプロがアドバイス。今回は、悩まされ続けている毛穴の目立ち

檜垣さんの毛穴問題

頬骨のまわりや小鼻のわき、アゴのあたりの毛穴の開きや黒ずみが気になっている。どうケアしていいのかわからず、とにかくファンデーションで隠す日々

さらに、シワやたるみも悩みの種に



最近、写真を見てシワやハリのなさに気づき、エイジングケアの必要性も感じる

ファンデーションでカバーするのが大変…



ファンデーションで毛穴を隠しているけれど、時間がかかってストレスに

ひらき毛穴をどうにかしたい



頬の広い範囲にある、ひらき毛穴が悩み。凸凹のないキメ細かな肌に憧れる



お悩み読者

檜垣麻里江さん(34歳)

夫、長男(8歳)3人家族。20代前半からニキビができにくくなったと思ったら、今度は毛穴の開きや黒ずみに悩まされるように。以来ずっと肌悩みの中心は毛穴の目立ちに

今月の講師

弓気田みずほさん

美容コーディネーター。化粧品と女性の肌に関する幅広い知識を持ち、女性誌や美容誌などでの、的確なアドバイスに定評あり



これで解決へ!

DHC独自配合の「スムースアクティブVC※1」で、"ひらき毛穴"だけでなく、"たるみ・黒ずみ"すべての毛穴にアプローチ!





ここが大切!

毛穴目立ちの原因KLK5(カリクレイン)に着目!「スムースアクティブVC」に注目

「ビタミンC誘導体※2は、美白ケアの成分というイメージですが、じつは毛穴ケアにもオススメ。毛穴を引き締めたり、皮脂コントロールしたり、キメのある肌に整えます」

DHCは、毛穴の目立つ部位は肌の酵素KLK5(カリクレイン)の活性が低下していることに着目。『スムースアクティブVC』はKLK5の活性に着目して配合したビタミンC誘導体を含む複合成分

檜垣 Tゾーンはベタつき、目もとや口もとは乾燥する混合肌で、もう10年近く毛穴の開きや黒ずみに悩まされています。最近はシワやたるみも気になってきて、なにを使ってどうケアしていいのか分からなくて…。

弓気田 ひらき毛穴を斜め上に軽く引っ張ってみてください。毛穴はなくなりましたか?

檜垣 あまり変わらないかも…。

弓気田 それなら檜垣さんはまだ、たるみ毛穴ではないのかも。毛穴悩みの原因はそれぞれ違うんです。黒ずみ毛穴は、過剰な皮脂分泌で毛穴の角栓が詰まったりすることが、ひらき毛穴は、乾燥などで代謝が鈍ることが、たるみ毛穴は、加齢によってハリや弾力が失われ、重力に負けて開いていくことが原因。年齢肌も気になり始めているので、これからたるみ毛穴に進行していく可能性も。あらゆる毛穴悩みにアプローチできるDHCの「VC ミルク」で、今の毛穴悩みの原因をケアしつつ、先回りケアもしましょう。



ここが大切！

あらゆる毛穴悩みに対応！全方位アプローチ設計でなめらかな肌に

「毛穴悩みの原因はさまざま、複雑にからみあっている可能性も。『VC ミルク』は、『スムースアクティブVC』のほかに、黒ずみ・ひらき・たるみ毛穴をケアする、3つのビタミンC誘導体も配合。全方位から毛穴にアプローチできます」

いつもの乳液とチェンジするだけ。アイテムを増やさずに、毛穴ケアもエイジングケア※3もできます！





学んだ感想は…

毛穴ケアは、さまざまな角度からケアすることが大切なんですね。ミルクなら気軽に取り入れられそう！

毛穴ケアとエイジングケアをするには、化粧品をいくつも使わないとダメだと思っていましたが、ひとつでどちらもケアできるんですね。ひらき毛穴をケアしつつ、たるみ毛穴を予防するケアで、ファンデーションで隠さなくてもいい肌を目指します！

ここが大切！

エイジングケアもかなう美容保湿成分を配合

「『VC ミルク』には、年齢を重ねると気になる黄ぐすみや、ハリ、弾力のなさをケアする成分も配合されていて、毛穴ケアもエイジングケアも同時にできます。しっとり感はあるのにサッパリしているから、これからの季節にも使いやすいですよ」



VCシリーズで徹底した毛穴ケアを



VC クレンジングオイル
[販売名] DHC ピュア クレンジングオイル
肌をやわらかくほぐして、メークも毛穴の汚れもスッキリと落とす



VC フェースウォッシュ
[販売名] DHC ピュア フェースウォッシュ
濃密な泡で毛穴を磨くように洗い、くすみのない透明感を引き出す



VC ローション
[販売名] DHC ピュア ローション
肌のすみずみを潤いで満たし、みずみずしくキメの整った肌に

[整肌成分] ビタミンC誘導体



今回、活躍したアイテムはコレ！

DHC VC ミルク　80mL ¥2916
[販売名] DHC ピュア ミルク

6月7日 新発売

『スムースアクティブVC』を始めとした4種のビタミンC誘導体を配合。肌のザラつきや凸凹をケアしてキメを整え、毛穴の目立たない、つるんとなめらかな肌に導く美容乳液。エイジングケア成分も配合し、毛穴ケアをしながら、黄ぐすみやたるみもケア。サラリとした感触なのに、一日じゅう乾き知らずでいられます

ミルクは最高濃度※4で配合

スムースアクティブVC※1

肌のキメを整える ひらき	ふっくらハリを与える たるみ	透明感を引き出す 黒ずみ
3-グリセリルアスコルビン酸※2	3-ラウリルグリセリルアスコルビン酸※2	ヘキシル3-グリセリルアスコルビン酸※2

※1 アスコルビルメチルシラノールペクチンと、マンダリンオレンジ果皮エキスのコンプレックス(整肌成分)　※2 整肌成分
※3 年齢に応じたお手入れのこと　※4 シリーズにおいて4種のビタミンC誘導体を最高濃度で配合

みんなの肌悩みを募集中！
kikaku@fusosha.co.jp

肌悩みを募集しています。①名前 ②年齢 ③解決したい肌悩みを明記し、左記のメールアドレスまでお送りください。また、お悩み読者として誌面出演を希望する方は、顔写真をメールに添付してお送りください
※出演可否については、ご出演をお願いする方のみへのご連絡となります。ご了承ください

問い合わせ先／DHC　☎0120-333-906（通話料無料）24時間受付　※年中無休・年末年始を除く　DHCVC 検索　広告番号：12706

万能調味料を使い倒す

決め手の夏おかず



めんつゆパワーで味つけ簡単!

めんつゆは、カツオだしの香りとうま味に加え、しょうゆや砂糖などの甘味がブレンドされているので、味が決まりやすいのがいいところ。使い方がワンパターンになりがちですが、意外な食材や調味料と組み合わせれば、定番の和食だけでなく、洋食や中華、エスニックまでバリエーションも広がり、毎日でも飽きずに使えるはずですよ



きじまりゅうたさん

祖母から母と続く3代目の料理研究家。つくりやすいレシピと確かな舌には定評がある。近著に『食材2つでうまいっ! 146品』(学研プラス刊)など



アボカドペーストにめんつゆでコクをプラス

ペースト状にしたアボカドにめんつゆを加えるだけで、カツオだしの効いたおしゃれなソースに

鶏つくねと焼きナスのめんつゆアボカドソースかけ

めんつゆのうま味がしみ込んだ、鮮やかなアボカドソースがまさに絶品!「ごちそう感が出るので、おもてなしにも。たっぷりとからめながら召し上がれ」

材料(4人分)

鶏ひき肉(モモ)……………………500g
ナス………………………………………3個
アボカド(完熟)……………………大1個
A [卵(溶きほぐす)1個　片栗粉大さじ3　ショウガ(すりおろす)小さじ1　塩小さじ⅓]
サラダ油…………………………大さじ1½
塩…………………………………………少し
B [めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2　水大さじ1~2　ゴマ油大さじ½]
万能ネギ(小口切り)……………………5本

つくり方

❶ナスは上下を落とし、縦半分に切る。皮目に1㎝間隔の切り目を入れて半分に切り、水にさらしておく。
❷ボウルにひき肉を入れて練り、Aを加えてさらに練り混ぜる。16等分して丸める。
❸フライパンにサラダ油大さじ½をひいて②を並べ入れ、中火にかける。焼き色がついたら上下を返し、フタをして弱めの中火で6分ほど蒸し焼きにする。フタを取って火を強め、水分が飛んだら取り出す。
❹③のフライパンに残りのサラダ油を中火で熱し、①の水気をきって入れ、全体に油がなじんだらフタをしてときどきゆすりながら3分ほど蒸し焼きにし、塩をふる。
❺アボカドは種と皮を除いてフォークなどでつぶしてペースト状にし、Bを加え混ぜる。
❻器に③と④を盛り、⑤をかけて万能ネギを散らす。　[1人分505kcal]

ワタナベマキさん & きじまりゅうたさん が

「酢とめんつゆ」が

どこの家庭にもある酢とめんつゆは、おかずづくりに役立つ万能調味料。
そこで、いつもの料理をもっとおいしく、手軽にしてくれるとっておきの
使いこなし術を教えてもらいました。毎日の食卓で、大活躍間違いなしです

さっぱり味の酢はコク出しにも!

酢は肉料理にも魚料理にも合うし、上手に使うと酸味だけでなく、コクやうま味が際立って、まろやかな味わいになります。体にいい酢酸やクエン酸を含むうえ、魚の生臭みを取ったり、肉をやわらかくする作用もあるので、うまく取り入れながら、ヘルシーなおいしさを楽しんで。献立の１品に加えると、味に変化が出て家族にも喜ばれますよ



ワタナベマキさん

旬の素材を生かした、簡単でセンスのいいレシピが人気の料理研究家。ナチュラルなライフスタイルも話題に。近著に『アジアの麺』（主婦と生活社刊）



豚肉とキャベツの ザワークラウト風煮込み

ドイツ名物の煮込み料理を簡単アレンジ。「酢の効果で肉はホロホロ。くったり煮えたキャベツもマイルドな酸味でたっぷり食べられますよ」。ビールやワインにもよく合う一品です

材料（4人分）

豚ロース厚切り肉（1.5㎝幅に切る）……………………4枚
キャベツ（7～8㎜幅に切る）…… ½個
塩……………………………… 小さじ1
酢……………………………… ⅔カップ
オリーブオイル ………………… 大さじ1
ニンニク（つぶす）…………………1かけ
タマネギ（8等分のくし形切り）…1個
白ワイン ……………………… ⅔カップ
粗びきコショウ（黒）、パセリ（みじん切り）……………………各適量

つくり方

❶ キャベツは塩を加えてしんなりするまでもみ、酢を加えてさらにもんでなじませる。
❷ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかける。香りが立ったら豚肉を入れ、表面に焼き色がついたらタマネギ、①の順に加え、白ワインも加える。煮立ったらアクを除き、フタをして弱火で15分ほど煮る。
❸ 器に②を盛り、コショウをふってパセリを散らす。 【1人分347kcal】



酢を加えたキャベツと煮ることで肉がやわらかく!

塩もみしたキャベツに酢をもみ込み、豚肉と一緒に煮ると、厚切り肉もホロホロのやわらかさに



最初に豚肉を入れ、表面に焼き色をつけ、香ばしさを引き出す

めんつゆ

鶏肉の めんマヨ照り焼き

めんつゆを使えば、みんなの好きな照り焼きも楽勝。「仕上げにマヨネーズをプラスするとコクが増し、男子が喜ぶがっつり味に」。冷めてもジューシーだから、お弁当にも合います





めんつゆの甘味で煮詰めるだけでテリテリに!

甘辛味のめんつゆは鶏肉の脂と合わさると乳化され、煮詰めるだけでとろっとした照りがつく

材料（4人分）

鶏モモ肉……………………2枚
サラダ油…………………大さじ½
長ネギ（4㎝長さのぶつ切り）
……………………………1本
A［めんつゆ（3倍濃縮）、水各大さじ3］
マヨネーズ………………大さじ2
モヤシ…………………1袋（200g）
ニラ（4㎝長さに切る）
…………………………1束（110g）
B［ゴマ油小さじ1　塩小さじ¼　コショウ少し］

つくり方

❶鶏肉は観音びらきにし、1枚を6等分に切る。
❷フライパンにサラダ油をひいて①の皮目を下にして並べ入れ、強めの中火にかける。焼き色がついたら余分な脂をふき取り、肉の上下を返す。長ネギと合わせたAを加え、フタをして弱めの中火で4分ほど蒸し焼きにする。フタを取って火を強め、とろみがついてきたらマヨネーズを加えてざっと混ぜる。
❸耐熱ガラスボウルにモヤシとニラを入れてBを加え混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。
❹器に②を盛り、③を添える。

［1人分263kcal］



豚肉とピーマンの和風チンジャオロースー

下味にも調味にもめんつゆが活躍。カツオ風味ならではのあっさりした味わいが、暑い夏にぴったり。「肉と野菜は別々に炒めて最後に合わせるのが、肉はふっくら、野菜はシャキッと仕上げるコツ」

材料（4人分）

豚ロースショウガ焼き用肉……300g
ピーマン（ヘタと種を除き、繊維を断って7～8㎜幅の細切り）……4個
A［めんつゆ（3倍濃縮）大さじ2　片栗粉、サラダ油各大さじ1］
サラダ油……大さじ1½
パプリカ（赤・ヘタと種を除き、繊維を断って7～8㎜幅の細切り）……½個
タケノコ（水煮・7～8㎜幅の細切り）……300g
B［めんつゆ（3倍濃縮）大さじ3　水大さじ2　ニンニク（すりおろす）小さじ1］

つくり方

❶豚肉は1㎝幅の細切りにし、**A**を順にもみ込む。
❷フライパンにサラダ油大さじ½を中火で熱し、パプリカ、タケノコ、ピーマンを順に入れ、さっと炒めて取り出す。
❸②のフライパンに残りのサラダ油を中火で熱し、①を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら②を戻し入れ、合わせた**B**を加えて汁気を飛ばしながら炒める。

［1人分334kcal］

めんつゆで下味をつければ、オイスターソース不要

中華おかずは調味料の数が増えがちですが、めんつゆなら味つけが一発。肉にも下味をしっかりつけるとうま味が引き立つ

ロール豚のめんつゆポークチャップ

手軽な豚しゃぶ肉を使った、洋食の鉄板メニュー。「めんつゆとケチャップを合わせることで、子どもが好む味ながら、大人にもどこか懐かしい味になるんですよ」。これはリピート間違いなし！

材料（4人分）

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉……400g
A［塩小さじ¼　コショウ少し］
小麦粉……大さじ2
サラダ油……大さじ1
タマネギ（繊維に沿って1㎝幅のくし形切り）……1個
B［トマトケチャップ、めんつゆ（3倍濃縮）各大さじ3］
バター……10g
粗びきコショウ（黒）……少し
キャベツ（千切り・水にさらして水気をきる）……¼個
パセリ……適量

つくり方

❶豚肉は**A**をふり、1枚ずつ広げて手前からロール状に巻く。ポリ袋に入れ、小麦粉をふり混ぜてまぶす。
❷フライパンにサラダ油をひいて①を並べ入れ、中火にかける。焼き色がついたら上下を返し、フタをして弱めの中火で3分蒸し焼きにする。
❸フタを取り、タマネギを入れてしんなりするまで2分ほど炒め、合わせた**B**とバターを加えてとろみがつくまでさらに2分ほど炒める。
❹器に③を盛ってコショウをふり、キャベツとパセリを添える。

［1人分395kcal］



豚しゃぶ肉は指先で転がすようにしてざっくり巻くと、ボリュームが出て食感もやわらかく仕上がる

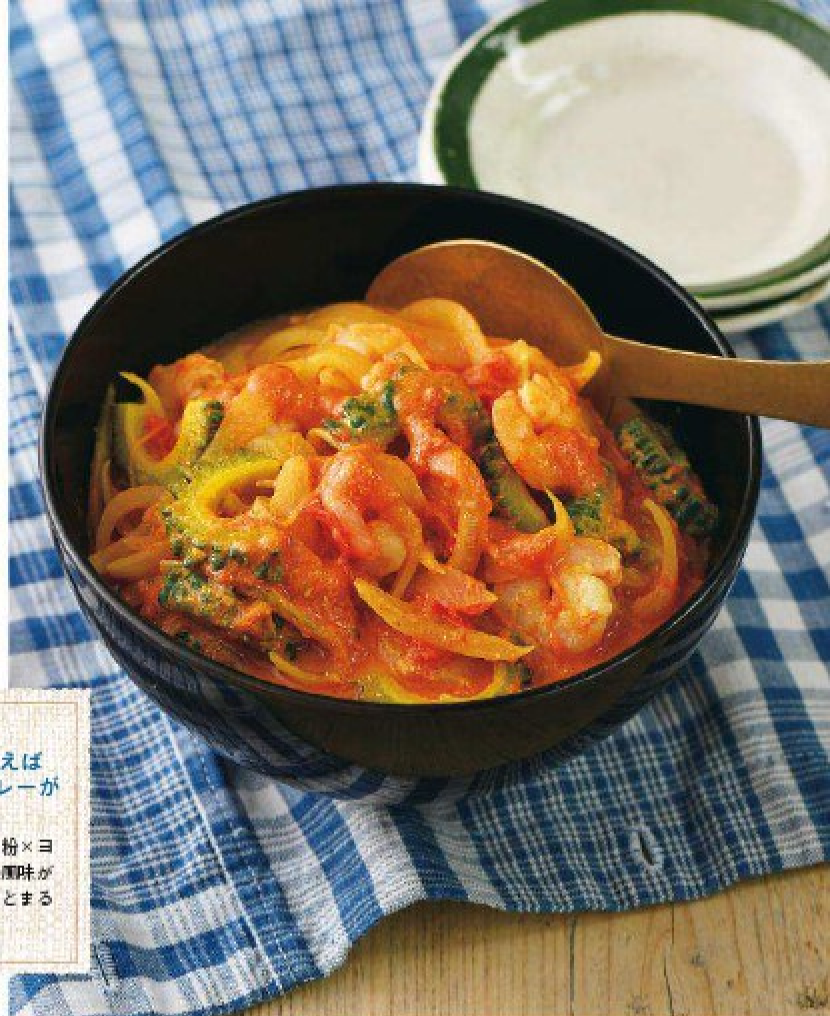
めんつゆは洋風の味つけとも好相性！

ケチャップとめんつゆを合わせるとうま味が倍増し、味に奥行きが出る



エビとトマトの めんつゆヨーグルトカレー煮

おそば屋さんで食べる、和風だしの効いたカレーのような親しみやすいおいしさ！「トマトを加えてうま味をアップしたマイルドな辛さだから、お子さんでもOK」。もちろんご飯にかけてもイケます



材料（4人分）

むきエビ……………………300g
トマト（ヘタを除いて2㎝角に切る）……………………3個
オリーブオイル…………大さじ1
塩、コショウ……………各少し
タマネギ（1㎝幅のくし形切り）……………………1個
ゴーヤ（種とワタを除いて1㎝幅の半月切り）……………1本
A［プレーンヨーグルト（無糖）½カップ　めんつゆ（3倍濃縮）大さじ4　カレー粉大さじ1］

つくり方

❶フライパンにオリーブオイル大さじ½を中火で熱し、エビをさっと炒める。色が変わったら塩、コショウをふって取り出す。
❷①のフライパンを軽くふき、残りのオリーブオイルを中火で熱し、タマネギ、ゴーヤ、トマトを入れ、しんなりするまで5分ほど炒める。Aを加えて混ぜ、さらに5分ほど煮、①を戻し入れてひと煮する。

［1人分182kcal］



めんつゆを使えばルウなしでカレーがつくれる！

めんつゆ×カレー粉×ヨーグルトで、だしの風味が効いた和風味にまとまる



カジキのめんつゆ漬け焼き

淡泊なカジキも、めんつゆにしっかり漬け込んでからグリル焼きにすれば、うま味が増してご飯もお酒もすすむ一品に。「厚揚げやシシトウも一緒に焼くと、つけ合わせも同時に完成して手間なし！」

材料（4人分）

カジキ……………………4切れ
めんつゆ（3倍濃縮）…………適量
厚揚げ……………………1枚
シシトウ（縦に1本切れ目を入れる）……………………12本
ミョウガ（薄切りにし、水にさらして水気をきる）…………2本
ショウガ（すりおろす）……適量

つくり方

❶カジキはポリ袋に入れ、めんつゆ大さじ3を加えてなじませる。中の空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫でひと晩おく。
❷魚焼きグリルを中火で熱し、厚揚げ、汁気をきった①、シシトウを並べ、厚揚げは10分、カジキは5分、シシトウは3分ほど焼く。焼けたものから取り出し、厚揚げは食べやすく切る。
❸器に②を盛り、ミョウガとショウガを添え、好みで全体にめんつゆをかけていただく。

［1人分251kcal］



魚の下味もめんつゆだけでOK

複雑なうま味のあるめんつゆで、魚の"漬け"も簡単に。ひと晩おくと、味がしみておいしさがアップする



鶏ひき肉のマイルドヤムウンセン

「甘辛いめんつゆに酸味と辛味をたせば、エスニック風サラダの味つけにも対応」。つるっと食べられるから、食欲のないときにも！

材料（4人分）

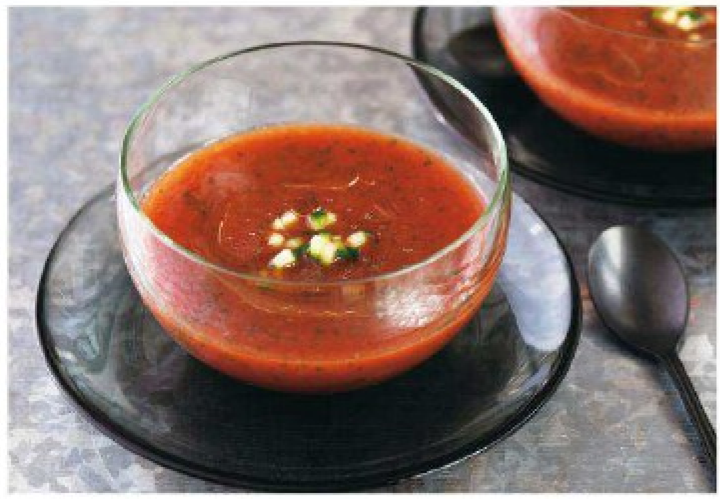
鶏ひき肉（モモ）……………250g
春雨……………………………80g
サラダ油 …………………大さじ½
A［赤唐辛子（小口切り）2本　めんつゆ（3倍濃縮）大さじ4　レモンの絞り汁大さじ1　ニンニク（すりおろす）小さじ½］
レタス（5㎜幅の細切り）……½個
セロリ（茎は筋を除き、5㎜幅の斜め切り、葉は5㎜幅の細切り）
……………………………1本
桜エビ …………………………5g
レモン（好みで・くし形切り）…⅛個

つくり方

❶春雨は熱湯でゆで、ザルに上げて長さを半分に切る。
❷フライパンにサラダ油を中火で熱し、ひき肉を炒める。パラパラになったらAを加え、ひと煮立ちしたら火を止め、冷ます。
❸ボウルにレタス、セロリの茎と葉を入れ、②と桜エビを加えてざっくり混ぜる。器に盛り、好みでレモンを絞っていただく。
［1人分248kcal］

めんつゆガスパッチョ

トマトジュース×めんつゆで手軽につくれる、冷製スープ。「キュウリをすりおろして加え、さわやかな風味ととろみをつけます」



材料（4人分）

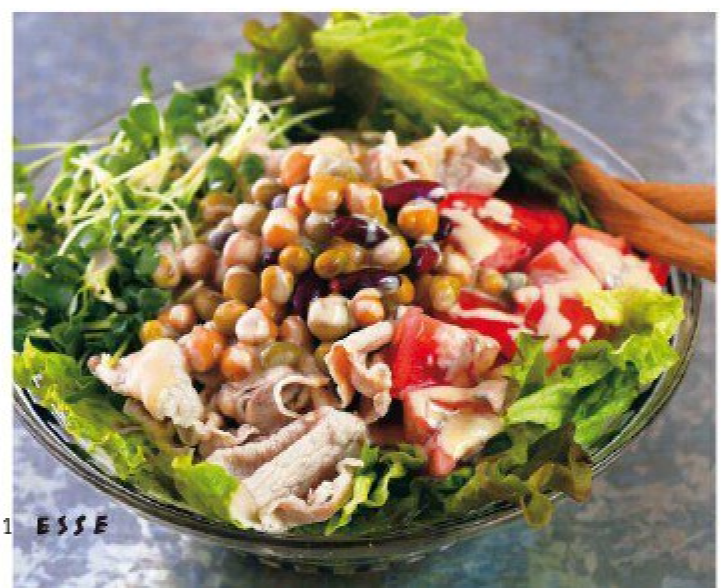
キュウリ …………………………2本
ニンニク（すりおろす）………1かけ
A［トマトジュース（無塩）2½カップ　めんつゆ（3倍濃縮）大さじ4　オリーブオイル大さじ1］
オリーブオイル ………………適量

つくり方

❶キュウリは4㎝分を5㎜角に切り、残りはすりおろす。
❷ボウルに①のすりおろしたキュウリとニンニクを入れ、Aを少しずつ加えて混ぜる。器に盛り、オリーブオイルを回しかけて角切りのキュウリをのせる。
［1人分98kcal］

豚肉と豆のパワーサラダ

ひと皿でいろんな栄養がとれて、ボリュームも満点！「だしの香りが効いたクリーミーな和風ドレッシングだから、さっぱりといただけますよ」



材料（4人分）

豚ロースしゃぶしゃぶ用肉 …300g
ミックスビーンズ（水煮）
……………………1缶（100g入り）
プレーンヨーグルト（無糖）
………………………………¾カップ
A［めんつゆ（3倍濃縮）大さじ2　オリーブオイル大さじ1　ニンニク（すりおろす）小さじ¼］
カイワレ（根元を落とす）… 1パック
サニーレタス（食べやすくちぎる）
……………………………………½個
トマト（ヘタを除き、横半分に切ってから6等分に切る）………2個

つくり方

❶ヨーグルトは厚手のペーパータオルの上に広げ、10分ほど水きりし、Aを加え混ぜる。
❷鍋に湯を沸かして火を弱め、豚肉を10枚くらいずつ入れてほぐし、色が変わったらザルに上げて水気をきる。
❸カイワレとサニーレタスは水にさらして水気をきる。トマト、ミックスビーンズ、②とともに器に盛り、①をかける。
［1人分286kcal］



ヨーグルトは厚手のペーパータオルの上に広げて水きりすると、コクが増して具材にもよくからむ



酢

揚げサバと豆苗の甘酢あえ

酢が臭み消しと味つけの二役を担う、さっぱり揚げ。「サバをカリッと揚げたら熱いうちに甘酢ダレをからめると、味がしっかりなじみます」。揚げ物なのにあと味すっきりで、これなら胃にもたれません

材料（4人分）

サバ（三枚におろしたもの）……………………………3切れ
豆苗（根元を切り落として長さを半分に切る）………………1袋
A［酢大さじ3　酒大さじ1］
揚げ油………………………適量
片栗粉……………………大さじ4
B［ショウガ（みじん切り）1かけ　酢、しょうゆ各大さじ2　いりゴマ（白）大さじ1　砂糖小さじ1］

つくり方

❶サバは3㎝幅に切り、Aをふって上下を返しながらよくなじませる。
❷フライパンに揚げ油を深さ1.5㎝ほど注いで170℃に熱し、①に片栗粉をまぶして入れる。ときどき上下を返しながら、カラリと揚げる。
❸ボウルに②を入れ、熱いうちに合わせたBをかけてからめ、豆苗を加えてさっとあえる。

［1人分308kcal］



酢で青魚の臭みがとれる

サバの下味には酢を使うと、生臭みが取れる



酢を使ったタレで味わいさっぱり

揚げたあとにからめる甘酢ダレで、さっぱりとした食べやすいおいしさに



酢から揚げ

「いつものから揚げも、鶏肉の下味に酢をプラスするだけで、グンとジューシーになるんです」。卵と小麦粉でうま味を閉じ込めてから片栗粉をまぶして揚げると、表面がサクッとした軽い食感に！

材料（4人分）

鶏モモ肉（好みで皮を除き、4㎝角に切る）……………………2枚

A［ショウガ（すりおろす）2かけ　酢、しょうゆ各大さじ2］

B［卵1個　小麦粉大さじ4］

片栗粉……………… 大さじ4～5

揚げ油…………………………適量

ラディッシュ（葉をつけたまま半分に切る）…………………適量

つくり方

❶鶏肉はボウルに入れてAをよくもみ込み、30分ほどおく。

❷①にBを加えてもみ混ぜる。

❸揚げ油を170℃に熱し、②に片栗粉をまぶして入れる。軽く色づいたら油の温度を180℃に上げ、キツネ色になるまで揚げる。油をきって器に盛り、ラディッシュを添える。　［1人分333kcal］



酢をもみ込むとふっくらやわらか！

鶏肉の下味には、酒の代わりに酢を使用するとふっくらやわらかくなり、冷めてもパサつかない

豚ひき肉と春雨の甘酢煮

酢のコクを生かした、麻婆春雨風の中華総菜。「旬のナスを加えてヘルシーにボリュームをアップ。ひき肉と酢の香りがしみたプリプリ＆ジュワーの食感がやみつきに。ご飯もすすみますよ」

材料（4人分）

豚ひき肉……………………300g

春雨…………………………120g

ゴマ油……………………小さじ2

ニンニク（薄切り）…………1かけ

赤唐辛子（種を除き、小口切り）……………………………½本

ナス（ヘタを除いて乱切り）…4個

長ネギ（斜め薄切り）………1/2本

A［酢、みりん各¼カップ　しょうゆ大さじ2　塩小さじ¼］

つくり方

❶春雨はかぶるくらいの湯に10分つけて戻し、水気をきる。

❷フライパンにゴマ油、ニンニク、赤唐辛子を入れて中火にかける。香りが立ったらひき肉を加えてさっと炒め、ナスと長ネギを加え、ナスがしんなりするまで炒める。

❸②に①を入れて炒め合わせ、合わせたAを加えて汁気がなくなるまで炒め煮にする。

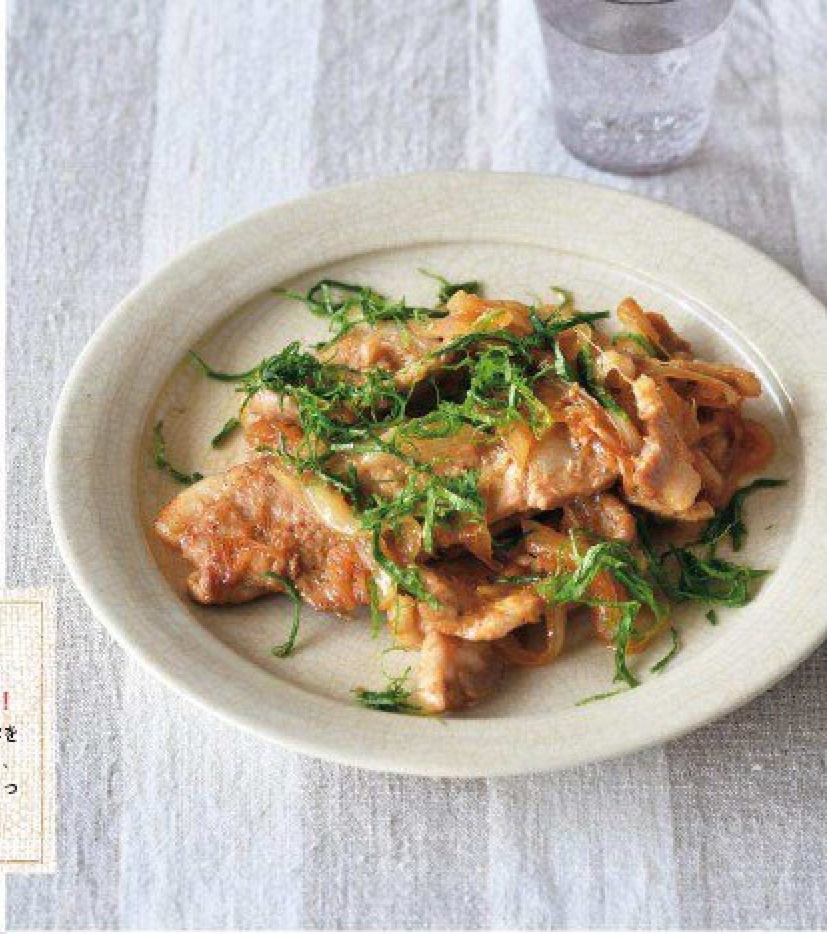
［1人分363kcal］





酢を加えて炒め煮することでコク深く

甘辛味の合わせ調味料に酢をプラス。炒め煮にすると酸味が飛んでまろやかになり、コクもアップ



豚肉の酢ショウガ焼き

キリッとしたショウガの風味と酢の酸味、タマネギの自然な甘味が三位一体となり、体にしみ入るようなおいしさ。「タマネギを肉とからめるように炒め焼くと、しっとり仕上がります」

材料（4人分）

豚ロースショウガ焼き用肉……………………12枚（600g）

A［酢大さじ2　ショウガ（すりおろす）2かけ］

ゴマ油……………………小さじ2

タマネギ（薄切り）…………1個

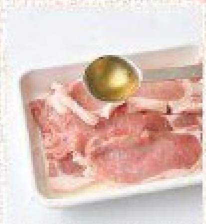
B［みりん、しょうゆ各大さじ2］

青ジソ（千切り）……………6枚

つくり方

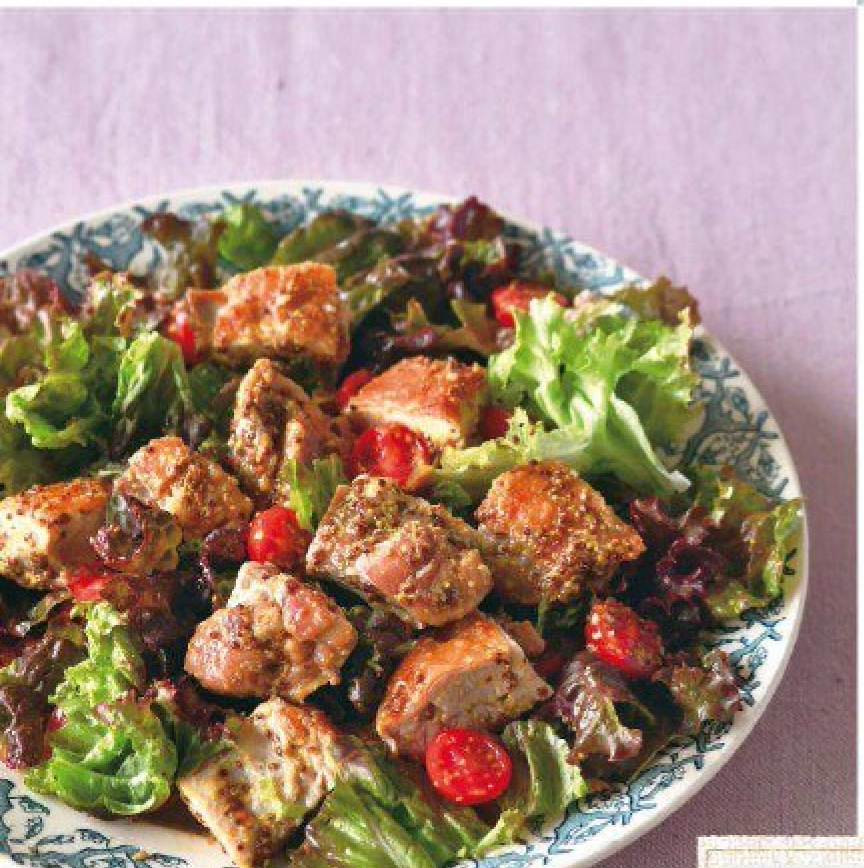
❶豚肉はAを順にもみ込む。

❷フライパンにゴマ油を中火で熱し、①とタマネギを入れ、肉に焼き色がついてタマネギがしんなりするまで炒め焼き、Bを加えてからめる。器に盛り、青ジソを散らす。　［1人分464kcal］



酢で下味をつければ焼き肉もさっぱり！

ショウガ焼き用肉に酢をもみ込んでから焼くと、酸味と香りがついてさっぱり食べられる



グリルチキンのマスタードビネガーサラダ

お肉がごろごろ入った、デリ風のごちそうサラダ。「酸味の効いた特製ドレッシングで、脂の多い鶏モモ肉もさっぱりといただけます」。あとはおいしいパンとスープさえあれば、至福の献立に

材料（4人分）

鶏モモ肉……………………2枚

小麦粉……………………小さじ2

オリーブオイル…………小さじ1

白ワイン……………………大さじ2

塩、コショウ……………各少し

A［ニンニク（すりおろす）1かけ　粒マスタード、酢各大さじ3　砂糖小さじ1½　塩、タマネギ（すりおろす）各小さじ1］

サニーレタス（ひと口大にちぎる）……………………4～5枚

ミニトマト（ヘタを除き、半分に切る）……………………8個

つくり方

❶鶏肉は身の厚いところに切り目を入れて厚みを均一にし、皮目に小麦粉をはたく。

❷フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①の皮目を下にして入れ、ヘラなどで押さえつけながらこんがりとした焼き色がつくまで焼く。余分な脂をふき取って上下を返し、白ワインを加え、弱火で8分ほど焼いて塩、コショウをふる。

❸②を食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、合わせたAを加えてなじませる。サニーレタスとミニトマトを加え、さっとあえる。

［1人分231kcal］



マスタードと酢。酸味の相乗効果でさわやかな味わいに

マスタードベースのドレッシングに酢をプラスすると、酸味の相乗効果でよりすっきりとしたさわやかな味わいが楽しめる



鶏肉は皮目を下にしてヘラなどで押しつけながら焼くと、皮の脂が抜けてこんがりパリパリになる



鮭と夏野菜の焼き甘酢マリネ

「フライパンでこんがり焼いた鮭と野菜を、甘酢液に漬け込むだけ」。できたての温かいうちも、冷たく冷やしても、どちらも美味

材料（4人分）

塩鮭（甘塩）……………………4切れ
ピーマン（ヘタと種を除き、縦4等分に切る）……………………2個
赤ピーマン（ヘタと種を除き、縦4等分に切る）……………………2個
トウモロコシ（2㎝厚さの半月切り）……………………………1本
インゲン（ヘタを除く）…………8本
小麦粉……………………大さじ1
A［昆布（3㎝角）1枚　ショウガ（千切り）1かけ　酢⅔カップ　みりん、水各¼カップ　塩小さじ1］
ゴマ油……………………小さじ2
酒……………………大さじ2
塩……………………小さじ1

つくり方

❶鮭は小麦粉を薄くまぶす。
❷小鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら弱火で1分ほど煮詰め、バットに移す。
❸フライパンにゴマ油を中火で熱し、①を並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、ピーマン、赤ピーマン、トウモロコシ、インゲンを加えて一緒に焼く。軽く焼き色がついたら上下を返して全体に酒をふり、ときどき野菜を返しながら弱火で8分ほど焼き、塩をふる。
❹③が熱いうちに②に漬けてなじませる。　［1人分252kcal］

ゆでササミとたたきキュウリのゴマ酢ナムル

シャキシャキ野菜のさっぱりナムルを、ササミでボリュームアップ。「ゴマ油と合わせると、酢のツンとした感じが消えてまろやかに」

材料（4人分）

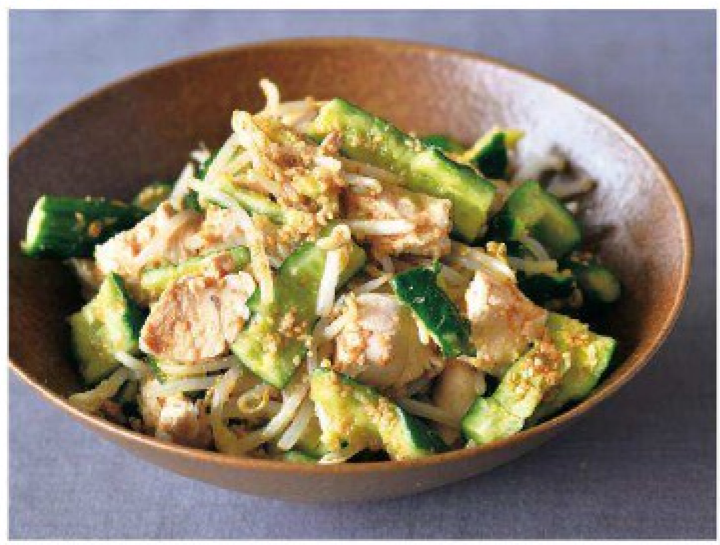
鶏ササミ（筋を除く）……………6本
キュウリ（4等分に切る）………2本
酒……………………大さじ1
モヤシ（ひげ根を除く）…………1袋
A［酢、しょうゆ各大さじ2　ゴマ油大さじ1　砂糖小さじ1］
すりゴマ（白）……………大さじ2

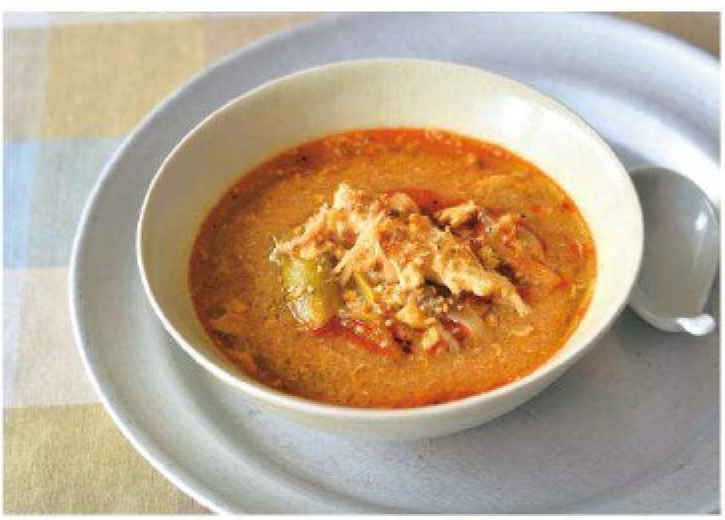
つくり方

❶ササミは酒を加えた熱湯で2分30秒ほどゆでる。火を止めてそのまま粗熱を取る。
❷キュウリはポリ袋に入れ、めん棒などで粗めにたたく。モヤシは熱湯を回しかけ、水気をしっかりきる。
❸①を食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、②、合わせたAを加えてなじませ、ゴマをふってあえる。
［1人分135kcal］



キュウリはたたいた方が、味がよくしみる。ファスナーつきのポリ袋に入れて作業すれば、飛び散る心配もなし





酸辣たまごスープ

酸っぱ辛さがクセになる、中華風かき玉汁。「暑いときこそ酸っぱいねと汗をかいて。味出し素材のジャコを使えば、だしいらずです」

材料（4人分）

卵（溶きほぐす）……………………3個
チリメンジャコ……………………40g
ゴマ油……………………小さじ2
ショウガ（千切り）…………1かけ
長ネギ（斜め薄切り）…………1本
A［酒¼カップ　水3½カップ］
B［オイスターソース大さじ3　酢大さじ2］
いりゴマ（白）……………小さじ2
ラー油……………………少し

つくり方

❶鍋にゴマ油を中火で熱し、ショウガを炒める。香りが立ったら長ネギとチリメンジャコを入れてさっと炒め、Aを加える。煮立ったらアクを除いてBを入れ、弱火で5分ほど煮る。
❷①に溶き卵を回し入れ、半熟状になったらゴマとラー油を加える。
［1人分140kcal］

撮影／山田耕司　スタイリスト／久保田朋子　取材・文／城石眞紀子　デザイン／ohmae-d

貯金簿で貯め体質になる

半年に一度の記入でOK

監修／畠中雅子さん

ファイナンシャルプランナー。読者のお金の問題に答える「家計のお悩みクリニック」を本誌で連載中。著書に『貯金1000万円以下でも老後は暮らせる』（すばる舎刊）など

「家計簿がどうしてもつけられない」「ちゃんと貯まっているのか不安」という人に、うれしい提案！
「ファイナンシャルプランナーなのに、節約が苦手」という畠中雅子さんが考案・実践してきた貯金簿は、半年に1度記入するだけで、家計管理も貯金もできるおすすめの方法です

こんな人が貯金簿に向いている

- □ 年間の貯金額がわからない
- □ 夫婦別財布で家計の全体像が不明
- □ 面倒くさがりで家計簿がつけられない
- □ 家計の状況を知りたい
- □ たくさん運用したり保険をかけている
- □ 住宅ローン以外の借金が多い
- □ 家計簿をつけているけど、将来が不安

↳ **1つでもあてはまったら貯金簿に挑戦してみて！**



家計簿なしで、家計がわかる＆お金が貯まる

「家計簿がどうしてもつけられなかったり、つけていても将来が不安という人に、おすすめしたいのが貯金簿です」と、ファイナンシャルプランナーの畠中雅子さん。

貯金簿とは、預貯金の残高や住宅ローン残高などを一覧にしたもの。

「家計簿では、学資保険や養老保険の保険料は出費ですが、貯金簿では貯蓄としてカウントします。それらも含め、わが家にいくら貯蓄があって、負債がいくらあるか、家計の本当の実力がわかります」

さらに、半年に一度、定期的につけることで資産の増減がわかり、家計の好不調をチェックできるのも貯金簿のメリット。

「仮に1年で50万円貯金が増えていたとして、今のペースで5年、10年後にいくら貯められるか、教育資金など将来に必要なお金を準備できるかなど、将来を計画的に考えられるようになります」

じつは、畠中さん自身、家計簿が続かなくて、家計チェックのために貯金簿を考案、20年以上つけてきたと言います。

「半年に一度つけるだけなので、忙しい人でも大丈夫！ 私が3人の子どもの教育資金を準備できたのも、貯金簿のおかげ。皆さんも、ぜひ試してみてください」

そんな貯金簿について、次ページからさらに詳しく紹介します！

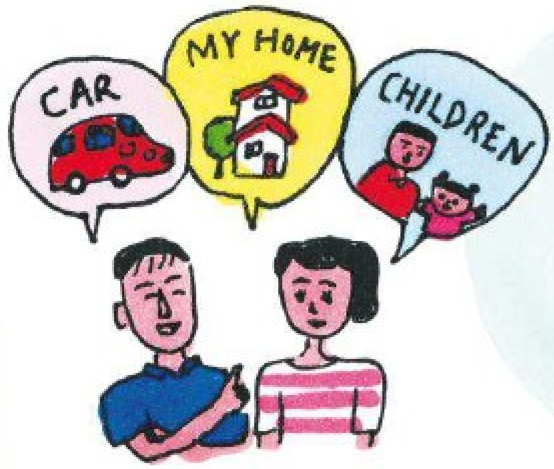
貯金簿のここがすごい！

半年に一度の記入でOK

家計簿で家計を把握するには、毎日出費をつけ、月末、年末と集計を出す必要があります。でも、貯金簿なら、半年に一度、貯蓄額とローン残高などを記入するだけで年間の黒字額、赤字額が簡単にわかるのが利点。貯金の推移もわかるので、減っていたらすぐ気づいて家計を立て直すための対策を立てられます

家計の現状がひと目でわかる

預貯金や保険、住宅ローンなど、わが家の資産のすべてを書き出したものが貯金簿。貯蓄がいくらあって、ローンがいくら残っているかなど、家計の現状がひと目でわかります。家計簿をつけて毎月貯蓄しているつもりなのに、思ったより貯まっていないというのはよくあること。家計簿だけではわからない部分が見えてきます



家計のムダがなくなる

共働きで夫婦別財布だったり、夫は銀行口座だけ、妻は生活費だけなど別々に管理し、「貯金が増えない」と悩んでいる人にも、貯金簿は最適。貯金簿で家計を共有すれば隠し事がなくなり、ムダも消滅。妻が生活費を管理している場合は、先に自分がわかる部分を書き込み、夫に空欄を埋めてもらう方法がおすすめです

教育費や老後資金の計画が立てられる

今の貯蓄額と年間の貯蓄額がわかれば、将来必要な資金がいくら貯まっていて、あといくら必要かがわかり、貯蓄計画が立てられます。「教育資金用」「クルマ買い替え用」など目的別に目標額を決めておくと、モチベーションもアップ！

老後資金の目安

老後は、普段の生活費は年金でまかない、年間でかかる固定資産税などの特別支出を貯蓄から出すことに。さらに、数年に1度の家電やクルマの買い替え、家の修繕費用なども貯蓄から。「必要な貯蓄の目安は、30〜40代の手取り年収の5〜6倍。年収500万円なら、2500万〜3000万円です」

家電の買い替え	10万〜20万円
クルマの買い替え	100万〜200万円
リフォーム費用	50万〜500万円
子どもの結婚費用	100万〜500万円
固定資産税	年10万〜15万円
自動車税	年2万〜6万円

教育費の目安（ ）内は月平均

高校までの教育費はそのときどきの家計から出すのが基本。貯蓄で準備するのは大学資金で、入学までに1人300万〜400万円貯めておくと安心です。学資保険や貯蓄で計画的に準備しましょう。児童手当を貯めるのも効果的

	公立	私立
幼稚園（3年）	70万円（1万9000円）	145万円（4万円）
小学校（6年）	193万円（2万7000円）	917万円（12万7000円）
中学校（3年）	144万円（4万円）	398万円（11万1000円）
高校（3年）	135万円（3万7500円）	312万円（8万7000円）
専門学校（2年）	192万円（IT関係）	
短大（2年）	99万円	199万円
大学（4年）	257万円	文系 390万円　理系 454万円 医歯系（6年） 2369万円

※幼稚園から高校までは、文部科学省「平成28年度子どもの学習費調査」、専門学校は、公益社団法人東京都専修学校各種学校協会「平成28年度新入学生・生徒納付金調査（結果）」、公立短期大学は国が定める標準額、国立大学は、「平成28年度学生生活調査」（独立行政法人日本学生支援機構）　私立大学は、文部科学省「平成28年度私立大学入学者に係る初年度納付金平均額（定員一人当たり）」より作成・試算（1000円未満四捨五入）

2017年12月	2018年6月	2018年12月
356473	426374	
554783	554802	
127439	146573	
1203950	1203950	
384738	223847	
520401	520401	
132330	163523	
347388	347388	
3627502	3586858	
384000	456000	
306000	360000	
295000	325000	
416000	464000	
310000	340000	
1711000	1945000	
523847	574632	
274839	312984	
798686	887616	
6137188	6419474	
309669	282286	
16073629	15893629	
-380000	-180000	
繰り上げ返済を がんばった!	塾の夏期講習の費用で 貯蓄が増えなかった…	

貯金簿のつけ方

用意するのは、ノート、ペン、定規、電卓とお金関係の書類。「最初に貯金やローンのリストをつくってしまえば、あとは半年に一度、貯蓄やローンの残高を書き込んでいくだけ。できれば6月と12月のボーナスの時期がおすすめです。家計簿のように、毎日つける必要はありません」。通帳などを見ながら1年前の残高を書き出し、現在の残高と比べれば、貯蓄の増減がわかり、家計チェックもできます

STEP 1

記入に必要な書類などを用意する

貯蓄や保険、ローンの書類をすべて用意します。預貯金は通帳、保険は保険証券、住宅ローンは返済表、財形貯蓄は残高通知書(なくした人は、勤務先の窓口で確認)など。ネット銀行や証券会社を利用している人は、残高確認のためのパソコンやスマホも

必要な書類

- □ 貯金通帳
- □ 保険関係の書類
- □ 住宅ローンやクルマのローンなどの残高がわかるもの
- □ クレジットカードの明細書

STEP 2

書類を基に表をつくり項目ごとに金額を記入する

左の表を参考に見開きのノートに記入します。貯蓄は「預金」「保険」「その他」の欄をつくり、それぞれ「名義」「金融機関」「金融商品名」を書いて残高を書き出し、全部の合計を出していきます。各貯蓄の小計をプラスして「貯蓄合計」と「貯蓄増減」を記入し、負債は、「住宅ローン」と「その他のローン」に分け、それぞれの残高を書き込みます

預金

一般の銀行やネット銀行などの預金、財形貯蓄もここ。独身時代の貯蓄など、家計として計算する必要がないお金は、ムリに書かなくてかまいません

金融機関と支店名を書き、普通預金と定期預金を記入。普通預金も書くことで、放置している口座が把握できます。複数ある定期は合計額でも

保険

かけ捨てなどではなく貯蓄性のある保険だけ記入します。その時点で解約するともらえる解約返戻金額を書くのが理想ですが、面倒なら支払った保険料の総額でOK。解約返戻金は保険会社で確認可能

解約すると返戻金が出る終身保険で、代表例は低解約返戻金型終身保険。解約返戻金がわからない場合は、支払った保険料の合計を記入します

学資保険や個人年金保険、養老保険など貯蓄目的の保険は、支払った保険料の合計を記入。毎月の保険料がそのまま貯蓄額になります

生存給付金や満期金が出たり、支払った保険料が将来戻る医療保険。保険証券に、保険料に含まれる貯蓄分が書いてあればその合計、書いていなければ保険料の合計を記入します

	名義	金融機関	金融商品名	2017年6月
預金	夫	A銀行 銀座支店	普通預金	349203
			定期預金	554783
		B銀行 浅草支店	普通預金	128473
			定期預金	1203948
	妻	B銀行 浅草支店	普通預金	374837
			定期預金	520392
		C銀行 上野支店	普通預金	129383
			定期預金	347382
小計				3608401
保険	夫	D生命	終身保険(月1万2000円)	312000
			学資保険(月9000円)	252000
		E生命	医療保険(貯蓄部分月5000円)	265000
	妻	D生命	終身保険(月8000円)	368000
			終身保険(月1万円)	280000
小計				1477000
その他	夫	F証券	株式	494734
		G証券	確定拠出年金	247384
小計				742118
貯蓄合計				5827519
貯蓄増減				
住宅ローン残高				16453629
住宅ローン増減				
その他ローン残高				
ひと言メモ				冷蔵庫を購入したが順調に貯金が増えた!

その他

株や投資信託、国債、外貨預金などの投資商品は、記入日の時価。1つの証券会社で複数の商品に投資している場合も、全部の合計額で大丈夫です

確定拠出年金は、ここに記入。残高は、運用先の金融機関のサイトで確認できるほか、金融機関によっては定期的に報告書が届きます

ココがポイント

貯蓄合計を出したら、前回より増えているか、減っているかをチェック。貯蓄の増減は、家計の健全度のバロメーター。このチェックが貯金簿の最大の役割です(次ページを参照)

クルマローンやクレジットカードのリボ払い、奨学金など。1つずつきちんと認識するために、それぞれ欄をつくって残高を書きましょう

半年ごとに貯蓄の変動や家計で大きく変化したことをメモしておくことで、貯蓄を増やすための指針になります。住宅ローンの繰り上げ返済や大きな買い物などを書きとめて

住宅ローンの残高を書く。残高は、金融機関から送られてくる返済表で確認できます。繰り上げ返済した場合は、返済後の残高を記入します

貯蓄が増えていない人は？

1年間に手取り年収の10％以上貯蓄が増えていない場合は見直しを

貯金簿をつけてみて、「思ったより貯金ができている」と気づいた人はひとまず安心。「とくに、貯蓄額が手取り年収の10％以上ある人は、家計は順調です。今の調子で、半年に1度、貯金簿でチェックしながら、やりくりしていきましょう」と畠中さん。

逆に、貯蓄が思ったより少なかった人は要注意です。「たとえば、毎月10万円貯蓄しているつもりなのに、年間貯蓄額が80万円しかなかったら、40万円はどこかに消えたということ。貯めたお金でちょこちょこ赤字を補塡したり、特別支出に使っている可能性があります」。

また、1年前にくらべて貯蓄が減っていたり、増えていても手取り年収の10％以下の人も赤信号！

「クルマの買い替えなど一時的な理由で貯蓄が減るのは仕方ありませんが、そうでない場合は家計のどこかに問題が潜んでいる証拠。とくに、子どもが小学生以下で教育費もそれほどかからないのに、貯蓄ができていない家庭は将来が心配。左の4つの方法で、今すぐ家計を改善しましょう」

貯蓄を増やすための対策

1 予算の配分と固定費を見直す

手取り収入から10％の貯蓄分を引いて、残りで暮らせるように予算を再チェック。収入に対し、通信費は7％、こづかいは夫婦で10％、保険料は7％、食費は16％が上限（子ども2人の場合）。携帯電話はプランの見直し、保険はかけ捨てを選ぶなど、固定費の見直しが効果的です

2 特別費をしっかりともうける

貯めているつもりなのに貯まっていない原因で多いのが、特別支出の備えがないこと。必要なお金は予算化した方がムダが出ません。「固定資産税など必ずかかる支出＋予備費10万円」を目安に特別支出予算を決め、月収やボーナスから取りわいたうえで貯蓄を。"急がば回れ"です

3 教育費をチェックする

「習い事がかさむのは仕方がない」と、教育費を"聖域化"していませんか。小さいうちにお金をかけすぎて、大学資金が貯められないのは本末転倒。将来、子どもが奨学金返済で苦労しないためにも、習い事は厳選を。小学生以下の子どもの教育費は、手取り月収の10％以内が限度

4 先取り貯蓄を習慣にする

「残ったら貯める」では、貯蓄できません。成功の秘訣は、「使う前に貯める」先取り貯蓄。少額でいいので、とにかく積み立てをスタートさせましょう。うまく行ったら少しずつ額を増やし、手取り収入の10％を目指して。貯まり始めると、やりくりも楽しくなってきますよ



貯金簿Q&A

パソコンでつくってもいい？

計算や表の作成がめんどうならパソコンでもいいのですが、できれば、手書きがおすすめ。書くことで記憶に残りますし、見直して修正したり、気づいたことを自由に書き込めるのは手書きならではの効果です

記入は半年単位じゃなきゃダメ？

家計の不調に気づいてすぐ対応できるのが、貯金簿のメリット。半年以上期間をあけると、修正すべき時期を見逃します。会社員は半年に1度、自営業などお金の出入りが不安定な人は3か月に1度程度つけるのが理想

収入が大きく減った場合は？

ケガで仕事を休んだなど、一時的な理由なら問題ありません。でも、転職などで今後も減収が続く場合は、今の貯蓄ペースで将来の資金準備が大丈夫かチェック。たりないなら、家計簿で抜本的に見直す必要があります

子ども名義の貯金はどうする？

子どもにもらったお年玉などを貯めていて、将来教育資金にするつもりなら貯金簿につけます。でも、子どもが成長して自分で管理できるようになったら渡すつもりなら、家計とは別と考えて貯金簿には入れません

読者が貯金簿にチャレンジ

畠中さん考案の貯金簿に、ESSE読者がチャレンジしました。
簡単につけられ、成果がすぐにわかる貯金簿に、2人とも大満足！

case 1

家計簿と貯金簿に誤差が。全体を見る必要性を実感

神林圭子さん
（仮名・兵庫県・40歳）

夫（42歳）、長女（12歳）、長男（10歳）の4人家族。貯金が貯まると住宅ローンを定期的に繰り上げ返済。「最近、積立NISAも始めたので、その確認にも役立ちそうです」

「家計簿はつけていますが、貯蓄やローンを一覧にするのは初めて」という神林さん。家計簿上は年間150万円の黒字なのに、貯金簿では127万円しか増えていないことを発見！「夫に見せたら、『貯金簿と家計簿の収支金額が一緒じゃないとあかんやろ！』とダメ出しされました。有利な預貯金、投資商品などを利用して効率よく貯めていたつもりでしたが、どこかに漏れがあるんですね。貯金簿で、全体を把握する必要性を実感しました」。

貯蓄額自体は、手取り年収550万円に対して23％ととても優秀。「これからは、家計簿と貯金簿、両方で家計をチェックしていこうと思います」。



■貯金簿			2017年4月	2017年10月	2018年4月
■預金					
夫	A銀行	普通	2,168,031	2,500,320	860,213
	B銀行	〃	268,180	170,970	126,240
	C銀行	〃	25,000	68,950	133,923
妻	A銀行	〃	446,983	572,356	122,160
	B銀行	定期	236,558	236,558	236,558
	C銀行	〃	2,660,000	2,660,000	2,890,000
	D銀行	〃	1,000,000	1,000,000	2,300,000
長女	A銀行	〃	245,794	245,794	245,994
	B銀行	〃	309,000	319,000	472,000
長男	A銀行	〃	227,960	227,960	227,460
	B銀行	〃	85,000	111,000	390,000
小計①			7,536,886	8,017,208	9,959,378
■保険					
夫	積立終身	10,339/月	374,332	379,948	419,608
妻	積立終身	6,688/月	13,348	18,948	24,548
	養老	4,252/月	968,643	984,760	1,064,760
長女	学資	11,142/月	1,567,652	1,428,600	1,509,852
長男	学資	10,886/月	1,324,386	1,389,472	1,426,408
小計②			4,222,616	4,216,728	4,767,386
■運用商品					
投資信託	10,000/月		0	107,982	156,286
小計③			0	107,982	156,268
■その他					
出資金			1,000,000	1,000,000	1,000,000
小計④			1,000,000	1,000,000	1,000,000
貯蓄合計（①+②+③+④）			12,759,502	13,344,098	16,090,322
貯蓄の増減				584,596	686,159
■住宅ローン	100,038/月		26,767,808	26,167,140	25,566,776
ローンの増減				600,168	600,368
■メモ					



畠中さんのアドバイス

4つの銀行を利用している神林さん。基本的に、銀行預金が増えているので、家計は順調と考えて大丈夫。神林さんの場合、資産を保険や投資などにも分散していて、貯まる仕組みがしっかりとできていますね。お子さん名義の預金や学資保険で、教育資金も問題ありません

case 2

家計を見直した成果が数字で見えて、感激！

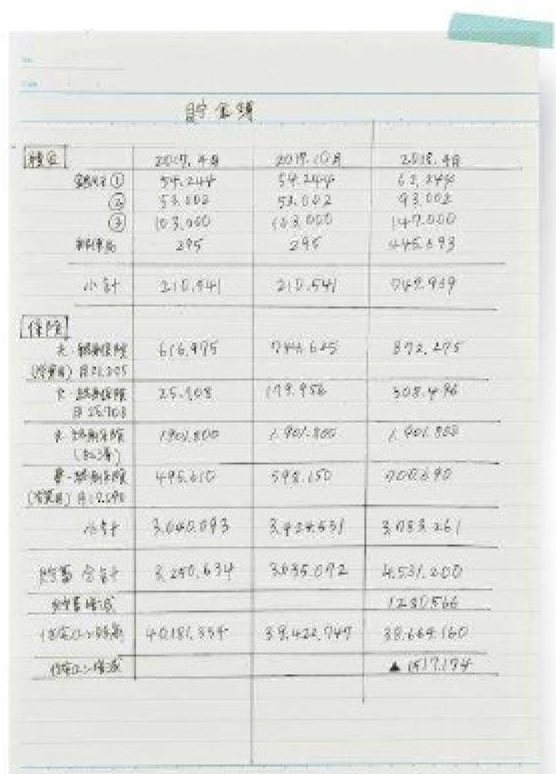
山中美由紀さん
（仮名・千葉県・35歳）

夫（41歳）、長男（8歳）、二男（5歳）、長女（3歳）の5人家族。「昨年、家計改善の一環で家じゅうにあふれていたムダなものを断捨離。貯蓄が楽しくなってきたところです」



昨年末、ムダ使いの原因だったクレジットカードや宅配の利用をやめ、出費を大幅カットしたという山中さん。「貯金簿で、貯蓄が128万円も増えているとわかって感激！」と話します。夫にも、「思ったより貯金があるじゃん！」と喜んでもらえたそう。「子ども3人の教育費もかかるので、この調子でがんばりたい。貯金簿は思ったより簡単につけられたので、今後も続けるつもりです」。

一方で、保険を初めて書き出して、保険の仕組みや解約返戻金などについてよくわかってないと実感。「貯金簿の精度を上げるためにも、保険についてもっと勉強したいと思うようになりました」。



貯金簿

預金	2017.4月	2017.10月	2018.4月
銀行①	54,244	54,244	63,244
②	53,002	53,002	93,002
③	103,000	103,000	147,000
郵便局	295	295	445,693
小計	210,541	210,541	748,939
保険			
夫・終身保険（営業用）月21,205	616,995	744,645	872,295
夫・終身保険 月25,703	25,703	179,956	308,496
夫・終身保険（払済）	1,901,800	1,901,800	1,901,800
妻・終身保険（営業用）月12,290	495,610	548,150	600,690
小計	3,040,093	3,424,551	3,783,261
貯蓄合計	3,250,634	3,635,092	4,531,200
貯蓄増減			1,280,566
住宅ローン残高	40,181,334	39,422,949	38,664,160
住宅ローン増減			▲1,517,174

畠中さんのアドバイス

貯金簿で、やりくりの成果が確認できてよかったですね。メモ欄をつくって貯蓄が増えた理由を書きたしておけば、今後の励みになると思います。また、保険は、現時点での解約返戻金を確認して書き込みましょう。資産全体が押し上げられて、精神的にさらに安心できますよ

撮影／山田耕司　イラスト／石川恭子　取材・文／横田[illegible]子
デザイン／根岸良介（omodaka）

手間なしなのにおしゃれ！
行正り香さんのひと皿ご飯

おかずもご飯も一緒に盛り合わせる〝ひと皿ご飯〟は、忙しい日やちょっと疲れたときの救世主。「盛り合わせアイデアは無限大！」という行正り香さんに、おしゃれにおいしくキメるコツを教わります



〝それぞれおいしい、混ぜてもおいしい〟が成功のカギ！

「ひと皿ご飯のよさは、なんといっても洗い物が少なくてすむこと。あと片づけがラクなので、食後に自分の時間がとれるのがなによりですね」と行正さん。

とはいえ、ラクだからだけで終わらせないのが行正さん流。

「せっかくワンプレートに盛り合わせるのですから、おかず同士の相性には気を使います」

ポイントは、おかず同士を混ぜてもおいしいこと。

「それだけでもおいしいうえに混ぜてもおいしければ、食べる楽しみが増しますよね」

メインが洋風ならサブも洋風、とテイストを合わせるのも大切。

「濃厚なおかずにはさっぱりシンプルなものを、とバランスを意識すれば完璧。これとこれを混ぜるとおいしいよと教え合えば、会話の弾む食事になります」

時間がないときに助かる、麺やご飯の一品プレートも必見！

RIKA YUKIMASA

簡単・おいしい・おしゃれなレシピが人気の料理家。パーティやテーブルコーディネートなど料理以外の著書も多数。近著に『肉の本 今夜は、お肉を食べよう。』（扶桑社刊）、『ピリからはじめる英語術』（新泉社刊）

鮭のバターソテープレート

ピリッとした辛さとバターのまろやかさが新感覚の鮭のソテーに、シャキッとみずみずしいレタスサラダが口直しにぴったり。「サラダのカレーマヨは、鮭やジャガイモにつけても美味ですよ」



鮭のスパイシーバターソテー

塩をしみ込ませてからソテーするとうま味が凝縮して、唐辛子の辛味とGOODバランスに。「バターをかけながら、しっとり焼き上げて」

材料（4人分）

- 生鮭……4切れ
- 赤唐辛子（種を除いてみじん切り）……1本
- 塩……小さじ1
- コショウ……少し
- A｜小麦粉、片栗粉……各大さじ4
- バター……40g
- レモン（くし形切り）……1個
- イタリアンパセリ（あれば・粗く刻む）……適量

つくり方

1. 鮭は塩をふって10分ほどおき、水気をふき取る。コショウをふり、赤唐辛子、混ぜ合わせたAの順にまぶす。
2. フライパンを中火で熱して温め、弱火にしてバターを入れて溶かし、①を並べ、スプーンでバターをかけながら3〜4分焼く。上下を返し、同様に1分ほど焼く。
3. 器に盛り、レモンを添え、あればイタリアンパセリを散らす。

[1人分247kcal]

レンチンポテト

主食の代わりにしたいので、あえて味つけはなし。「つぶしながらマッシュポテト風に食べてもいいですね」

材料（4人分）

- ジャガイモ（皮をむいてひと口大に切る）……4個（400g）

つくり方

耐熱ガラス皿にジャガイモを入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ（600W）で10分ほど加熱する。

[1人分76kcal]

レタスのカレーマヨサラダ

ザクッとくし形切りにすると、シンプルなレタスがおしゃれに変身。「カレーの風味がアクセントです」

材料（4人分）

- レタス（4等分のくし形切り）……½個
- A｜マヨネーズ……大さじ2
- A｜オリーブオイル……大さじ1
- A｜カレー粉……小さじ1

つくり方

器にレタスを盛り、混ぜ合わせたAを添える。

[1人分77kcal]



プルコギプレート

みそとしょうゆで調味したプルコギは、コクのあるガッツリ味。さっぱり味のナムルを添えて、メリハリのあるひと皿に！「どちらもゴマ風味なので、混ぜてもうまく調和します」

ホウレンソウのナムル

シンプルでホッとするような優しい味わい。「サッとゆでて、歯ざわりと緑の鮮やかさを生かします」

材料（4人分）

- ホウレンソウ……1束
- ゴマ油……大さじ1
- 塩……小さじ½
- いりゴマ（白）……大さじ2

つくり方

1. 鍋に熱湯を沸かし、塩少し（分量外）を入れ、ホウレンソウを入れてさっとゆでる。水に取り、水気を絞り、3〜4cm長さに切る。
2. ボウルにゴマ油、塩を入れて混ぜ、①、いりゴマを加えてあえる。

[1人分61kcal]

野菜たっぷりプルコギ

「ボリュームたっぷりですが、肉より野菜が多いので、女性でもペロリと食べられます」。野菜は火のとおりにくい順に1種類ずつ炒めていくと、それぞれのもち味が引き出せます

材料（4人分）

- 牛こま切れ肉……250g
- タマネギ（薄切り）……1個
- ニンジン（皮をむいて斜め薄切りにしてから千切り）……½本
- ピーマン（ヘタと種を除いて千切り）……2個
- ニンニク（薄切り）……2かけ
- A｜すりゴマ（白）、みそ、しょうゆ、砂糖……各大さじ2
- ゴマ油……大さじ2
- ショウガ（千切り）……薄切り3枚

つくり方

1. ボウルにAを混ぜ合わせ、牛肉を入れてからめる。
2. フライパンにゴマ油を中火で熱し、タマネギ、ニンジン、ピーマン、ニンニク、ショウガの順に入れて炒める。全体に油が回ったら①を加え、肉に火がとおるまで炒める。

[1人分319kcal]



キーマカレープレート

まずは、豆板醤の辛味が効いたカレーをひと口。卵をくずして、もうひと口。「好みの量のキャベツを混ぜれば、オリジナルの味わいにも！ ワンプレートご飯の醍醐味を存分に味わってください（笑）」



キャベツのオイルあえ

「ほんのり甘いドレッシングで、キャベツのフレッシュさを引き立てて」。カレーとのコントラストも◎

材料（4人分）

キャベツ（千切り）……4枚

A
- 酢、オリーブオイル…各大さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 塩……小さじ⅓

つくり方

ボウルにAを混ぜ合わせ、キャベツを加えてあえる。　[1人分72kcal]

目玉焼きのせキーマカレー

野菜ジュースとすし酢で、手軽に深みを出した本格味。「卵は半熟状に焼いて、とろりとした黄身をまろやかなソース代わりにします」

材料（4人分）

合いびき肉……250g
卵……4個
サラダ油……大さじ4+小さじ2
タマネギ（みじん切り）……大1個

A
- ニンニク（みじん切り）…1かけ
- ショウガ（みじん切り）……大さじ1
- カレー粉、豆板醤…各大さじ1

トマト（ヘタを除いてざく切り）……2個

B
- 野菜ジュース……1カップ
- すし酢（市販品）……大さじ2
- 固形ブイヨン……1個
- 塩……小さじ2

温かいご飯……茶碗4杯分

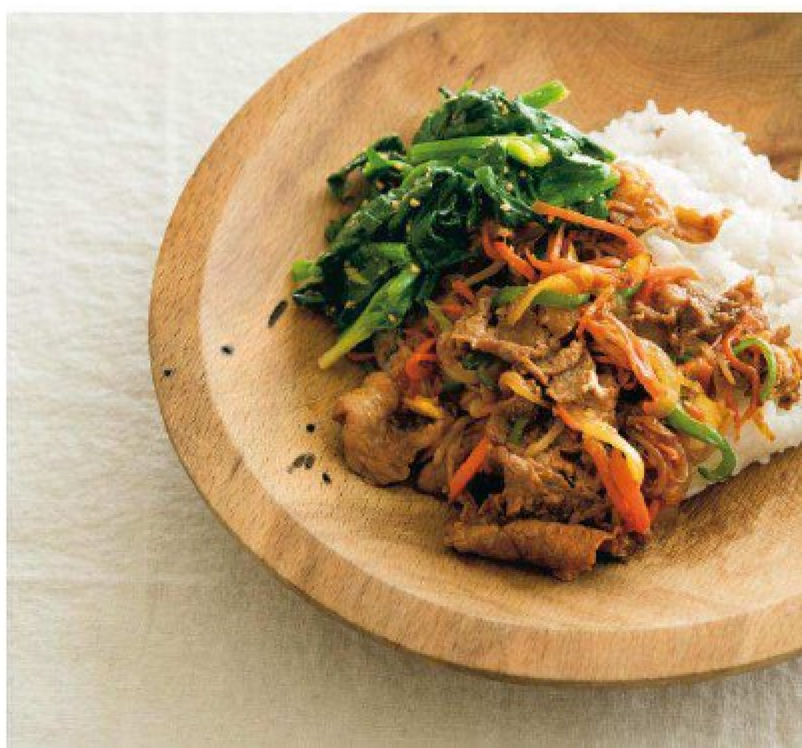
つくり方

1. 鍋にサラダ油大さじ4、タマネギを入れて弱火にかけ、5分ほど炒める。ひき肉を加え、中火にしてときどき混ぜながら、肉に焼き色がつくまで炒め、Aを加え、香りが立つまでさらに炒める。
2. ①にトマト、Bを加えて混ぜ、フタをして20分ほど煮る。
3. フライパンにサラダ油小さじ2を中火で熱し、卵4個を割り入れ、半熟状の目玉焼きにする。
4. 器にご飯を盛り、②をかけ、③をのせる。　[1人分697kcal]



POINT

豆板醤を加えることで、コクのある本格的な辛味が引き出せる



みそケチャショウガ焼きプレート

人気の豚のショウガ焼きを、みそとケチャップで和洋折衷のテイストにバージョンアップ。「メインのショウガに対抗して、サブはニンニク味に。強めの味を組み合わせれば、2品でも十分なんですよ」

豚のみそケチャショウガ焼き

「みそにケチャップの甘酸っぱさを加えて、子どもウケ間違いなしの肉おかずに」。ゴマ油で炒めた香ばしさとコクが、味のまとめ役です

材料（4人分）

豚薄切り肉……400g
A ショウガ（すりおろす）、砂糖、酒、しょうゆ……各大さじ3
　トマトケチャップ、みそ……各小さじ2
ゴマ油……大さじ3

つくり方

❶バットにAを混ぜ合わせ、豚肉を加えてからめる。
❷フライパンにゴマ油を中火で熱し、①の豚肉を1枚ずつ広げて入れ、両面を30秒ずつ焼く。①の漬け汁を加えて肉にからめながら火をとおす。
[1人分396kcal]



POINT
豚肉は下味をからめたら、すぐに炒める。長く漬けるとかたくなるので注意して

ブロッコリーのガーリック炒め

「蒸し炒めにすれば、ゆでる手間が省けるうえ、水っぽくなる心配もなし！」コリッと歯ざわりが残るように火をとおすと、おいしさもひとしお

材料（4人分）

ブロッコリー（小房に分ける）……1株
ニンニク（薄切り）……2かけ
赤唐辛子（小口切り）……少し
オリーブオイル……大さじ2
A 顆粒鶏ガラスープ、塩……各小さじ½
　水……2カップ

つくり方

フライパンにニンニク、赤唐辛子、オリーブオイルを入れ、弱火で香りが立つまで熱する。ブロッコリー、Aを入れ、フタをしてブロッコリーがしんなりするまで3〜4分蒸し炒めにする。
[1人分69kcal]





鶏の白ワイン煮プレート

「どれも手の込んだ料理に見えますが、鶏肉は焼いて調味料を入れて蒸し煮にするだけ。あとの2品はあえるだけだから、すっごく簡単!」。ワインと一緒に、外食気分を味わって

インゲンとマッシュルームのサラダ

ゆでたインゲンに、「風味豊かな生マッシュルームがよく合うんです」。レモンの皮でさわやかに仕上げます

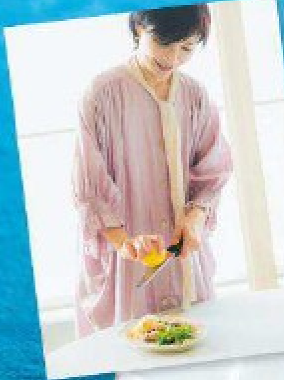
材料（4人分）

インゲン（ヘタを除く）……… 200g
マッシュルーム……………1パック
A
タマネギ（みじん切り）……………大さじ1
ニンニク（すりおろす）……少し
オリーブオイル………大さじ2
酢、すし酢…………各大さじ1
レモンの絞り汁………小さじ1
塩……………………小さじ½

つくり方

❶ 鍋に水2カップ（分量外）を沸かして塩大さじ1（分量外）を入れ、インゲンを入れて2分ほどゆで、氷水に取る。水気をきり、3等分の斜め切りにする。マッシュルームは薄切りにする。
❷ ボウルにAを混ぜ合わせ、①のインゲンを入れてあえ、10分ほどおく。マッシュルームを加えてあえる。

［1人分 78kcal］



鶏の白ワイン煮

白ワインで蒸し煮にした鶏肉は、ほろりとやわらかくて豊かな味わい。「レモンの香りが食欲をそそる!」

材料（4人分）

鶏モモ肉（4等分に切る）………2枚
塩……………………………小さじ1½
オリーブオイル……………大さじ4
ニンニク（粗みじん切り）……4かけ
ケイパー（あれば）…………大さじ2
白ワイン、水……………各1カップ
レモンの皮（すりおろす）………適量

つくり方

❶ 鶏肉は塩をふって10分ほどおく。
❷ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①の鶏肉を皮目を下にして並べ、こんがり焼き色がつくまで10分ほど焼く。上下を返し、ニンニク、あればケイパーを加えてさっと炒め、白ワインを回しかける。煮立ったら分量の水を加え、フタをしてごく弱火にし、ときどき煮汁をかけながら15分ほど煮る。水分がなくなってきたら、水適量（分量外）をたして焦げないようにする。
❸ 器に盛り、レモンの皮を散らす。

［1人分 336kcal］



POINT
煮汁をかけながら煮ることで、中まで味がよくしみる

チーズパスタ

ゆでたパスタに粉チーズ、オイルをあえるだけ。「ゆで汁でパスタとのなじみをよくします」

材料（4人分）

スパゲティ……………………240g
A
粉チーズ、オリーブオイル……………各大さじ3
スパゲティのゆで汁……………¼カップ
粉チーズ……………………………適量

つくり方

❶ スパゲティは袋の表示時間どおりにゆでてザルに上げる。ボウルに移し入れ、Aを加えてあえる。
❷ 器に盛り、粉チーズをふる。

［1人分 329kcal］



厚揚げと
チンゲンサイの
オイスター炒め丼

「厚揚げもチンゲンサイも淡泊なので、オイスターソースのうま味が生きるんです」。とろみをつけて、ご飯とのからみもアップ！

材料（4人分）
温かいご飯……茶碗4杯分
厚揚げ（縦半分に切り、7〜8㎜厚さに切る）……1枚
チンゲンサイ（根元を切って2〜3㎝長さに切る）……2株
ゴマ油……大さじ2
ショウガ（薄切り）……2枚
ニンニク（薄切り）……½かけ
A | オイスターソース、しょうゆ……各大さじ1
A | 顆粒和風だし……小さじ1
A | 水……½カップ
B | 片栗粉、水……各小さじ1

つくり方
❶フライパンにゴマ油を中火で熱し、厚揚げ、チンゲンサイを入れて炒め、全体に油が回ったら、ショウガ、ニンニクを入れてさっと炒める。
❷混ぜ合わせたAを加えてざっと混ぜ、煮立ったら混ぜ合わせたBを加えてとろみをつける。
❸器にご飯を等分に盛り、②をかける。
[1人分402kcal]

ジャージャーうどん

本来は中華麺のところをアレンジ。「うどんにコシがあるので、具材は粗く刻んで歯ざわりをよくし、バランスをとります」

材料（4人分）
うどん（乾・細いもの）……320g
豚ひき肉……250g
水煮タケノコ（みじん切り）……小1本
ゴマ油……大さじ1
長ネギ（みじん切り）……12㎝
ニンニク、ショウガ（各みじん切り）……各小さじ1
A | すし酢（市販品）……大さじ4
A | 砂糖、しょうゆ……各大さじ2
A | オイスターソース……小さじ2
A | 豆板醤……小さじ1
A | 塩……小さじ⅔
香菜（あれば）……適量

つくり方
❶フライパンにゴマ油、ニンニク、ショウガを入れて中火にかけ、香りが立ったらひき肉、タケノコ、長ネギを入れてほぐしながら3分ほど炒める。
❷混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせる。
❸うどんは袋の表示時間どおりゆで、水で洗って水気をきる。
❹器に③を盛り、②をかけ、あれば香菜をのせる。
[1人分491kcal]





ひき肉と卵のチャーハン

ひき肉とタマネギの自然な甘味がマッチして、さっぱりしているのに深みのある味に。「卵を取り出す手間も省きました!」

材料(4人分)

温かいご飯……茶碗4杯分
豚ひき肉……120g
卵……4個
ゴマ油……大さじ3
タマネギ(みじん切り)……小1個
ニンニク(薄切り)……1かけ
ショウガ(みじん切り)……小さじ2
しょうゆ……大さじ2
塩……小さじ½
香菜の茎(あれば・小口切り)……適量

つくり方

❶フライパンにゴマ油を中火で熱し、タマネギ、ニンニク、ショウガを入れて炒め、全体に油が回ったらひき肉を加えて炒める。
❷肉に火がとおったらしょうゆ、塩を加えてさっと混ぜ、ご飯を加えてほぐしながら均一に混ざるまで炒める。端に寄せ、あいた所に卵を割り入れ、すぐに箸でかき混ぜて半熟状のいり卵にし、ご飯と炒め合わせる。
❸器に②を盛り、あれば香菜の茎をのせる。
[1人分504kcal]

千切り野菜のぶっかけそうめん

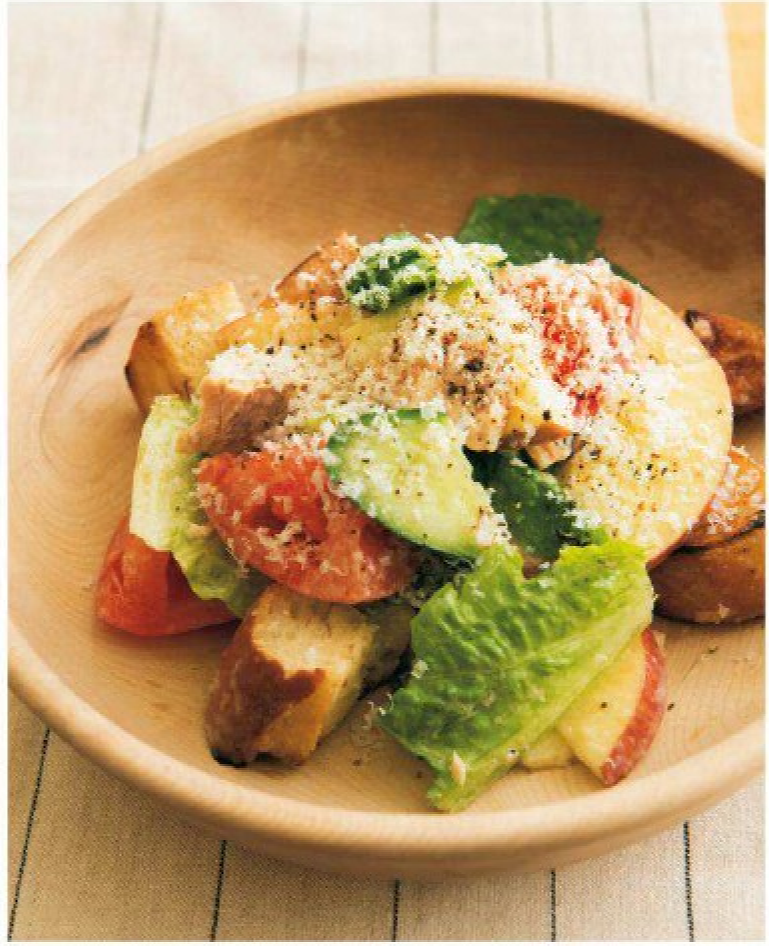
シャキッとした野菜と納豆のネバネバのコントラストが絶妙の具だくさんそうめん。「飲んだあとの〆にもぴったりです」

材料(4人分)

そうめん……240g
ニンジン(皮をむいて千切り)……½本
長ネギ(千切り)……5cm
ミョウガ(根元を切って薄切り)……3本
青ジソ(千切り)……10枚
納豆……2パック
いりゴマ(白)、めんつゆ(ストレートタイプ)……各適量

つくり方

❶そうめんは袋の表示時間どおりゆで、水で洗い、水気をきる。
❷器に①を盛り、ニンジン、長ネギ、ミョウガ、納豆、青ジソをのせ、いりゴマを散らす。めんつゆをかける。
[1人分296kcal]



ツナのバゲット シーザーサラダ

「パンをフライパンでからいりして、4人分を一気に調理」。トマトは塩をふって余分な水気をきり、パンが水っぽくなるのを防ぎます

材料（4人分）

フランスパン（2cm角に切る）… ½本
ツナ缶（オイル漬け・汁気をきってほぐす）…………1缶（140g入り）
ロメインレタス（食べやすくちぎる）……………………………………4枚
キュウリ（ヘタを除いて乱切り）……………………………………1本
リンゴ（縦半分に切ってヘタと芯を除き、横薄切り）………… 小1個
トマト（ヘタを除いて大きめのひと口大に切る）………………………2個
塩……………………………………小さじ½
A｜酢、オリーブオイル… 各大さじ2
A｜マヨネーズ……………大さじ1
A｜砂糖……………………小さじ1
A｜塩………………………小さじ⅓
粉チーズ…………………………大さじ3
粗びきコショウ（黒）……………適量

つくり方

❶トマトは塩をふって5分ほどおき、水気をきる。フライパンにパンを入れ温まるまでからいりし、取り出す。
❷ボウルにAを混ぜ合わせ、粉チーズ以外の材料を入れてあえる。器に盛り、粉チーズ、粗びきコショウをかける。

［1人分 292kcal］



フレンチクロックムッシュ

ハムとチーズのサンドを、ボリューム満点のフレンチトースト仕立てに。「メープルシロップをかけた甘じょっぱさは、クセになる味！」

材料（4人分）

食パン（8枚切り）………………8枚
ロースハム………………………8枚
ピザ用チーズ……………大さじ8
マヨネーズ………………小さじ4
粒マスタード……………小さじ2
A｜卵……………………………2個
A｜牛乳…………………⅔カップ
バター……………………大さじ4
メープルシロップまたははちみつ…………………………………適量

つくり方

❶食パン4枚は片面にマヨネーズを等分に塗り、残り4枚に粒マスタードを同様に塗る。粒マスタードを塗ったパンにハム、ピザ用チーズ各¼量をのせ、マヨネーズを塗ったパンではさむ。残りも同様に計4組つくる。
❷バットにAを混ぜ合わせ、①を入れて両面にからめ、5分ほどおく。
❸フライパンにバター大さじ2を溶かし、弱火にして②を2組入れ、フタをして両面をキツネ色になるまで蒸し焼きにして取り出す。残りのバターを溶かし、残りも同様に焼く。
❹③を半分に切って器に盛り、メープルシロップをかける。

［1人分 602kcal］



POINT
チーズは、端ギリギリまでのせると、焼いている間に溶け出るので注意して

進化したパナソニックの「3つ星ビストロ」なら

忙しくても家族がよろこぶ時短料理がつくれる！

最新のスチームオーブンレンジ「ビストロ」を味方につければ、家族が喜ぶメニューが、おいしく時短に。食卓に笑顔が広がります！



進化した「ビストロ」は忙しい主婦の味方！

仕事に、家事に、子育てに、エッセ世代の主婦は大忙し。左の表のように、共働き主婦は家事の中で料理にもっともやりがいを感じながら、時間は短縮したいと考えていることが明らかに。おうちごはんは家族の元気の源。食事はちゃんとつくりたいけど、負担は減らしたいのが本音です。

そんな主婦の切実な願いをかなえてくれるのが、パナソニックの最新スチームオーブンレンジ「3つ星ビストロ」。キッチンに置きやすくコンパクトに。機能はますます進化して、家族が大好きな人気メニューが、さらにおいしく、短時間でできるようになりました。

最もやりがいを感じる家事

料理	52.5%
洗濯	8.0%
部屋の掃除	15.0%
浴室の掃除	1.0%
キッチンの掃除	3.0%
トイレの掃除	4.5%
食器洗い	1.0%
アイロンがけ	4.0%
ゴミ捨て	0%
日常の買い物	4.0%
その他	0%
そのように感じるものはない	7.0%

最も時間を短縮したいと思う家事

料理	25.0%
洗濯	14.0%
部屋の掃除	18.0%
浴室の掃除	8.5%
キッチンの掃除	4.5%
トイレの掃除	5.0%
食器洗い	12.5%
アイロンがけ	3.5%
ゴミ捨て	1.5%
日常の買い物	2.0%
その他	2.0%
そのように感じるものはない	3.5%



進化したビストロのここがスゴイ①

時間のかかる肉料理も グリルでおいしく時短調理

家族のテンションが上がるのは、なんといっても肉料理！　とはいえ、ボリュームのあるかたまり肉やスペアリブなどをおいしく焼き上げるのは、時間がかかってしまうのが悩みでした。

最新のビストロは、新開発の「チタンコートグリル皿」搭載で、赤外線の反射率がアップ。上火の立ち上がりが早くなるのと同時に、裏面に発熱効率の高い「新素材フェライト」を採用し、マイクロ波の熱を吸収して下火の火力もアップ。従来品*1と比べてグリル皿の最高温度が30℃アップするなど、グリルの性能が大幅に進化しました。

これによって、今までオーブンで時間をかけて焼いていた肉料理が、グリルでさらにおいしく、短時間で焼けるように。たとえば、スペアリブなら2人分でたった17分で焼き上がり、外側はカリッと香ばしく、中はふっくらジューシーな仕上がりです。

グリルの性能がアップし、今までオーブンで焼いていた時間のかかる肉料理*1が、おいしく時短に



*1 2017年発売NE-BS1400との比較

進化したビストロのここがスゴイ②

料理に合わせた「新マイクロ波制御」でおいしくスピーディに！

進化したのは、火力の強さだけにとどまりません。新「マイクロ波制御」で、メニューに合わせて電波の当て方を変え、効率よく加熱。料理のおいしさを最大限に引き出します。

たとえば、焼き魚やハンバーグなど、表面をこんがり焼きたい食材は、グリル皿の裏面を優先加熱し、表面をパリッと、中をふっくら焼き上げます。また、厚みのあるミートローフや、冷凍食品など、素早く内部まで加熱したい食材は、内部優先加熱方式で、中までしっかり加熱。自分でその都度焼き方を細かく調整する手間なく、最適な方法で焼き上がります。

疲れて帰った日も、「ビストロ」にお任せすれば、みんなが大好きな満足おかずが、短時間ででき上がり！　メニューのバリエーションも広がり、家族もうれしい食卓に。

全14パターンを採用

基本加熱



〈イメージ図〉

＋

裏面をこんがり焼きたい食材向け

さんま、ハンバーグ、野菜の肉詰め、焼きおにぎり 等

裏面優先加熱方式



〈イメージ図〉

素早く内部まで加熱したい食材向け

ミートローフ、冷凍ハンバーグ、冷凍春巻き、パンあたため

内部優先加熱方式



〈イメージ図〉

マイクロ波を放射するアンテナの回転パターンは14パターン。これにより、メニューに合わせて加熱方法を最適に調整します

進化したビストロのここがスゴイ③

業界最小設置スペース*2 コンパクト大容量！



〈新機種〉NE-BS1500

おいしさと時短機能が大幅アップし、庫内も大容量の30ℓなのに、よりコンパクトに。設置スペースで高さ45㎝、左右と後ろはぴったり収納できる設計で、業界最小*2設置スペースを実現。カップボードの中段など、これまで設置できなかった限られたスペースにも、グンと設置しやすくなりました。シンプルデザインで、キッチンのインテリアにもすっきりなじみます。

*2 2018年3月20日現在。家庭用卓上オーブンレンジ30ℓクラスでの「設置高さ」。「設置高さ」とは本体高さと離隔距離（消防庁告示第1号に基づく）による。

レンジやスチーム、オーブン機能もさらに充実！

レンジ機能で食品の分量を見分けてあたため・解凍したり、冷凍ごはんと冷蔵おかずなど、温度の異なる2品を同時にあたためたり、進化したビストロには、まだまだ充実の機能が満載。最新のレンジやスチーム、オーブン機能を活用した、新しいメニューも搭載されています。

「離乳食用ゆで野菜」コースは、レンジ＋スチームで、野菜をつぶせるぐらいのやわらかさにゆでられるので、離乳食づくりもラクラク。「乾物を戻す」コースは、赤外線センサーで、お湯の温度を見はってお任せ。干しシイタケ7gを水で戻すと約30分かかるのをこのコースなら約5分で戻せるので、時間がなくても乾物を上手に活用でき、調理がスムーズになります。

また、人気の自動コースには、「カフェスイーツ」と「酒のつまみ」の2つのコースが新たに登場。カフェスイーツコースなら、予熱込みでアメリカンスコーンが約18分、カントリークッキーが約17分、カップチーズケーキが約20分でオーブン機能で焼き上がり。家族のおやつや、ママ友のおもてなし、夫婦での家飲みも楽しくなりそうです。





上）ごちそう感いっぱいのラムチョップの香草焼きも、グリルで２人分約９分、４人分約12分で完成！　下）ビストロのレンジ機能でパスタもお任せ！　ボウルに材料を入れたら麺の太さを選んで加熱し、ほぐして混ぜ合わせるだけ

スチームオーブンレンジ「３つ星ビストロ」NE-BS1500



新開発「チタンコートグリル皿」を搭載。上火と下火のダブル火力アップでおいしく、より時短調理が可能に。多彩な自動メニューで毎日をごちそうごはんに。

オイシックスとビストロがコラボレーション

おいしい7days×kit Oisix スペシャルメニューが登場



主菜

素材の良さ光る！
越前白山鶏グリル

副菜

かつお香る！
海藻と小松菜のお浸し

キャベツ、ナス、ニンジン



※天候生育状態により、変更の可能性がございます

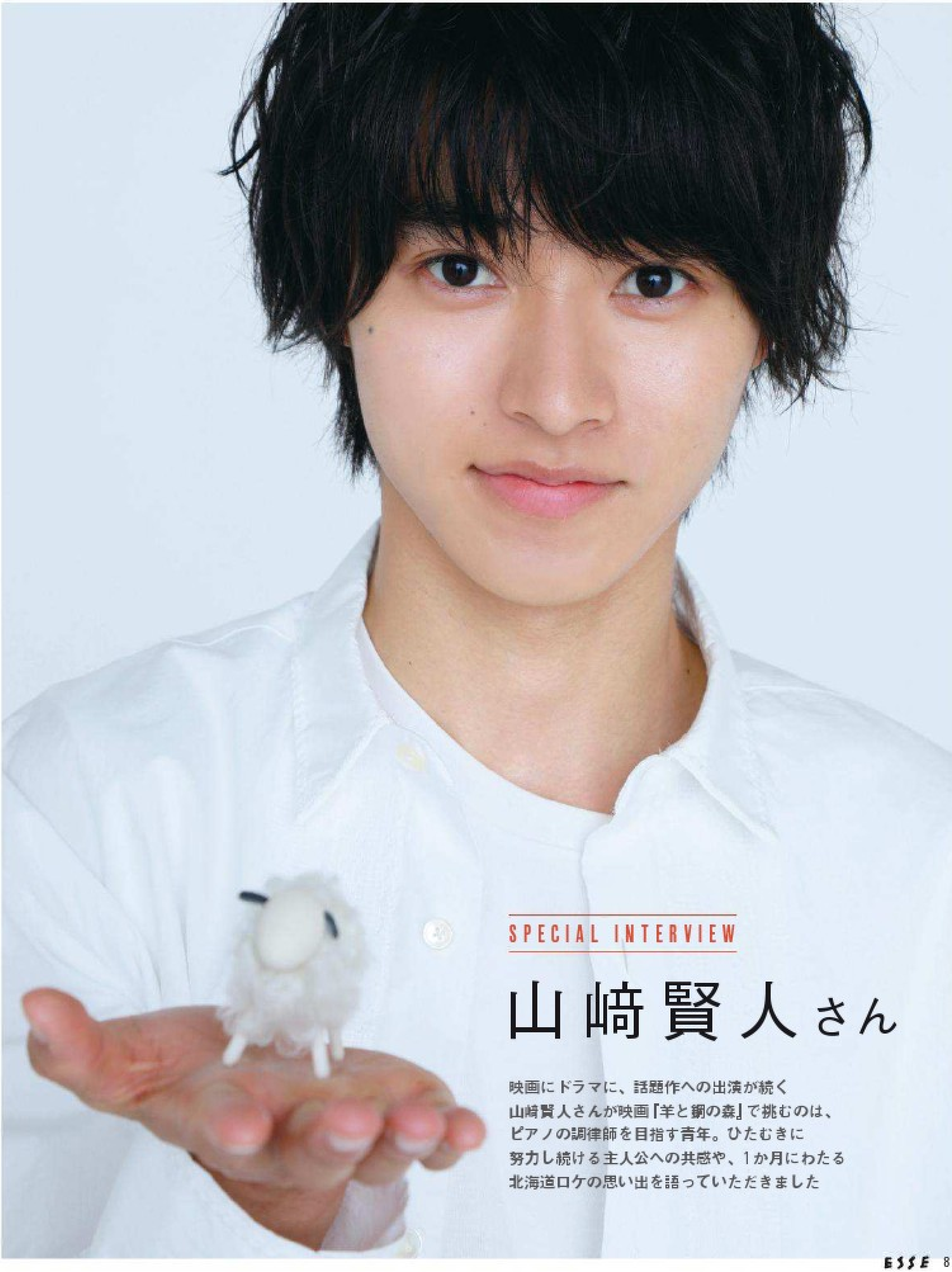


オイシックスとのコラボレーションで簡単に主菜、副菜ができちゃうコラボレーションメニューが登場！　カット済み野菜使用で調味料つきのkit Oisixは、20分以内で２品がつくれる使い切り食材セット。有機・特別栽培野菜や肉、野菜など、Oisix基準の安心安全の食材を使用し、５種類以上の野菜がたっぷり！

スペシャルコラボメニューは、材料を下ごしらえして、レンジに入れたらあとは待つだけ。でき上がりを待つ間にもう一品完成します！

※ただ今、対象商品をご購入いただき、CLUB Panasonicご愛用者登録をされた方の中から抽選で2000名様に「おいしい7days×kit Oisix」スペシャルメニューが当たるキャンペーン実施中！　応募はこちらから

協力／パナソニック株式会社　https://panasonic.jp/range/



SPECIAL INTERVIEW

山﨑賢人さん

映画にドラマに、話題作への出演が続く
山﨑賢人さんが映画『羊と鋼の森』で挑むのは、
ピアノの調律師を目指す青年。ひたむきに
努力し続ける主人公への共感や、1か月にわたる
北海道ロケの思い出を語っていただきました

『羊と鋼の森』という映画のタイトルにちなんで、羊のマスコットとともにカメラの前に立ってくれた山﨑賢人さん。手のひらにのせてにっこり笑う姿が、なんともさわやかです。

原作ファンの人も、劇場で楽しんでほしい

映画の原作は、ＥＳＳＥの連載でもおなじみの小説家、宮下奈都さんの同名小説。山﨑さんが演じる主人公の外村直樹が、偶然に聴いたピアノの音に魅了され、調律師を志していく成長物語です。「原作を読んだとき、文字だけなのに、音が聞こえてくるような感覚がありました。それが映像で表現されていて、五感で味わえるような作品になったと思います。読んでいてぐっとくる言葉がたくさんあったので、原作ファンの方にも、ぜひ劇場で観てもらえたら」

楽器店に勤める社会人1年目の外村は、ちょうど山﨑さんとも同世代。迷いや挫折を経験しながら少しずつ成長していく外村に、共感することも多かったと話します。「外村が育ったのは、北海道の森の中。彼は楽器や音楽を知らずに育ったことを気にしているけど、調律をするうえでは、自然のなかでの暮らしが大きな武器になっているんです。そうやって、一見ネガティブなことをポジティブに変えられるのはすごくいいな、と思いました。ほかにも、外村が焦ったり、失敗したときに先輩が言ってくれる「ここから始まるんじゃ

「こつこつです」という言葉に僕自身も背中を押してもらいました



KENTO YAMAZAKI

1994年9月7日生まれ。2010年に俳優デビュー。おもな出演作に映画『orange-オレンジ-』『四月は君の嘘』『斉木楠雄のΨ難』、NHK連続テレビ小説『まれ』、ドラマ『陸王』『トドメの接吻』などがある。主演映画『羊と鋼の森』は6月8日より公開

シャツ¥38880（ウル／スタジオ ファブワーク） タンクトップ¥11880（ベルナベウ／スタジオ ファブワーク） パンツ¥25920（ニードルズ／ネペンテス） サンダル¥14904（ドン ペペ／スタジオ ファブワーク）



どんなジャンルでもいいので、人の心を動かせる俳優になりたい

ないですかね」「こつこつです」という言葉。それは調律師に限らず、どんな仕事でも同じですよね。僕自身もそういうセリフに背中を押してもらえました」

感覚を研ぎ澄ませるため撮影前には合宿へ

常にノートを持ち歩き、先輩に言われたことをまじめに書き留める外村ですが、「僕はあまりメモを取らないので、そこは似ていないですね」と山﨑さんは苦笑します。

「あとから思い出して書くことはありますけど…。せっかく響いた言葉も忘れちゃうことがあるから、外村のようにその都度書いておくのが大事ですね(笑)」

演じるにあたり、山﨑さんは撮影の3か月前から、調律の手順や道具の使い方を学んだそう。

「それまで知らなかったんですけど、ピアノって音域によって3本の弦から1つの音が鳴るんですよね。それを合わせていくのは楽しかったです。でも調律ってすごく微妙な作業で、正解に近いところまではいけるけど、やっぱりズレてしまうんです。いつも先生に『惜しい!』って言われてました(笑)」

また、森の中で暮らしていた外村の感覚をつかむため、クランクイン前には、北海道の美瑛町で2泊3日の合宿を行ったのだとか。

「人もクルマもほとんど通らなくて、音ひとつない場所なんです。いるだけで感覚が研ぎ澄まされてきて、屋根に積もった雪が落ちる音や、地面を踏む音が繊細に聞こえてくる。『こういう所で外村は育ったんだな』と実感できました」

夢はサッカー選手。常にボールと一緒だった

森に囲まれて育った主人公の戸村。山﨑さんは、子どもの頃は、どんなふうに毎日を過ごしていたのでしょうか。

「僕が育ったのは、子どもが遊べるような土手がある、のんびりした所。だからそれほど都会でもなくて、自然に触れて育ちました。子どもの頃は常にサッカーボールを持っていて、友達と遊ぶときもボールを蹴りながら家から広場まで行って、遊んだらまた蹴りながら帰って…という感じ(笑)。そのときはサッカー選手になろうと思ってたんです」

夏と冬にまたがって撮影された北海道の美しい風景も、映画の見どころ。1か月以上の長期間にわたる撮影では、「北海道のおいしいものを食べ尽くしました」と楽しそうにふり返ります。

「いちばん好きだったのは塩ホルモン。共演している鈴木亮平さんが『ジンギスカン食いに行くか!』などと声をかけてくれて、よく一



緒にご飯へ行きました」

楽器店の先輩・柳を演じる鈴木亮平さんとは、まさに映画の中のふたりと同じように、よい関係を築いていたようです。

「ふたりで飲みに行くと、最初は作品と関係ない話題で楽しくしゃべってるんですけど、そのうち僕が『今日撮ったシーン、大丈夫でしたかね…』って相談し始めて。亮平さんは『大丈夫だよ！』って、本当に柳さんみたいな感じで接してくれていました」

食事のほかにも、撮影の合間には北海道の観光スポットへ行くなどロケを満喫したという山﨑さん。

「旭山動物園へ行って、ペンギンの散歩を見たりしました(笑)。あと僕、猿が好きなんですよ！ 見た目は人間みたいなのに、自由に動き回っているのがおもしろくて、ずっと眺めてましたね」

高校を卒業するときに、役者を続けようと決意

人との出会いが、調律師を志すきっかけとなった外村ですが、山﨑さん自身は「スカウトされてこの世界に入ったので、始まりは外村のようにドラマティックではないんです」と話します。そんな山﨑さんの転機となったのは、高校を卒業するタイミングでした。

「進学するか、仕事を続けていくかを決めないといけなくて。それまでは、あまり仕事という意識がなかったけど、そのとき初めて『仕事としてやっていこう』と思えたんです。それはやっぱり、演技の仕事が楽しかったから」

人との縁を大切にしながらおもしろいことに挑戦したい

最近ではコメディに人間ドラマにと、作品のジャンルがぐんと広がっている山﨑さん。作品をとおしての経験や人との縁が、変化につながっているのだとか。

「作品は縁がつくってくれるものだな、と感じています。今回の役も、以前『四月は君の嘘』という映画でピアニストを演じたことと、役者としてのタイミングが重なってできた仕事。去年も、演出家の福田雄一さんの作品が好きだと話していたら、福田さんが監督する『斉木楠雄のΨ難』のお話をいただきました。そういう縁を大切にしながら、どんどんおもしろいことに挑戦していきたいです」

外村のように、失敗を糧にしながら少しずつ成長していきたいという山﨑さん。これからどんな役者を目指していくのでしょうか。

「役者は、見てくださった人に本当にメッセージを伝えられる、すてきな仕事。どんなジャンルでもいいので、人の心を動かせる俳優になりたいです。そのためには、目の前のことを全力でやるしかないな、と思っています」

そう真っすぐな目で話す山﨑さん。外村のようにこつこつ、ひたむきに歩んでいく山﨑さんが、この先どんな姿を見せてくれるのか、楽しみになりました。



撮影／小林ばく　スタイリスト／伊藤省吾　ヘアメイク／永瀬多壱(VANITES)　取材・文／工藤花衣　デザイン／細山田デザイン事務所　撮影協力／AWABEES
撮影協力店の連絡先は147ページに掲載しています

Special Interview

宮下奈都さん

ESSEの巻末ページでエッセーを連載中の宮下奈都さん。
ベストセラー小説『羊と鋼の森』が映画化される同時期に
この連載エッセーをまとめた本も出版されます。
うれしい2つのニュースについて、お話を伺いました



Natsu Miyashita

小説家。1967年生まれ。夫と3人の子どもと福井県に住む。みずみずしい感性で描く繊細な心理描写に定評があり、2016年には『羊と鋼の森』(文藝春秋刊)が第13回本屋大賞を受賞。同作は映画化され6月8日より一般公開

山崎賢人さんから宮下奈都さんへ

『羊と鋼の森』に
引用されている
原民喜さんの言葉は
宮下さんが好きな言葉
なんですか?

前回、宮下さんがESSEに登場したのは2年前。小説『羊と鋼の森』が、本屋大賞に輝いたときでした。今回は、その作品が映画化されるということで、主演の山崎賢人さんにも、宮下さんに質問したいことを聞いてみると…。

「映画にも出てくる原民喜さんの言葉は、宮下さんが好きな言葉なのか気になっていました」と山崎さん。ピアノの調律に魅せられた主人公が目指す音として、「明るく静かに澄んで懐かしい文体。少しは甘えているようでありながら、厳しく深いものを湛えている文体…」(「砂漠の花」)という一節が同書に引用されているのです。

「今から7、8年、もっと前かな。たまたま原民喜さんの本を読んで、あ、いいなと思って手帳に書きとめていました。でも、それきりすっかり忘れていたんですね。『羊と鋼の森』を書いている時期に、たまたま昔の手帳を見つけてめくっていたら、この言葉が目に入ってハッとして。これは調律師が目指す音としても表現できるな、すごくいいなと思って引用しました」

山崎さんがその言葉を「究極ですよね。そうありたいと思います」と話していたと伝えると、「この言葉、私も目指したいけれど、憧れすぎて大きな声で言えないというか、少し恥ずかしくて。だから、そうありたいと思いますって山崎さんがおっしゃるのがよくわかります。いつかたどりつけたらいいなっていう場所なんです」と教えてくれました。

小説の音を取り出すのは勇気がいったと思う

完成した映画の感想を伺うと、「最初に誠実に説明してくださったので、私からはなにも注文はなかったのですが、信頼しておまかせしてよかったです」と宮下さん。「場面、場面が本当にきれいで、

書く喜びがあるから書いている。映画化はごほうびのようなもの



とても丁寧につくってくださっているのが伝わりました。ピアノの調律師の話だけに、最初の一音を出すのにすごく苦心されたと思うんです。あの一音で観客の心がつかめるか離れるかっていうくらい重要で。文章で書くのは、読む人が心のなかで音を響かせてくれるけれども、それを取り出して現実の音として聞かせるのは、とても勇気がいったと思います。それをちゃんとやってのけるというか、成功させているのに感激しました」

小説がベストセラーになり、映画化され、いろいろと状況が変わってきたのでは？　と聞くと、「いえいえ」と即答。

「福井に帰るとお母さんの時間の方が長いので、生活が大きく変わることは、まったくないです。小説は書く喜びがあるから書いている、という感じ。そこに全力をつくすので、完成した時点で私の手から離れた感覚なんです。だから本屋大賞のときもそうですけど、私にとって映画化は、あとからついてきたごほうびのようなもの。映画を観て、原作本を手に取る人がいてくれたら、うわぁうれしい、ありがたいなぁって思います」

毎月エッセーを書くことが心の支えになったことも

そして、映画公開よりひと足早く、ESSEで連載しているエッセー「とりあえずウミガメのスープを仕込もう。」をまとめた本が、発売になりました。

「連載が6年半も続いて、一冊の本になるとは感慨深いです。こんなに長く続くと思わなくて、最初の頃は、毎回『これが最後かも』と思いながら書いていたんですよ」

連載中には、家族で北海道に移住した時期がありました。

「一年間、まったく見ず知らずの土地に行くことになって、でも月に一度のこの連載では変わらず食べることについて書き続けて。新しい生活のなかで、この毎月のルーティンがけっこう支えになっていましたね。それも、もう5年ぐらい前の話かぁ。早いですね」

小学3年生だった末っ子の長女が今は中学3年生。3人の子どもたちもすっかり大きくなりました。

「過去の連載を全部読み返して、昔の方がまじめだったなぁって思います。子どもがちっちゃかったこともあるのかな、ご飯をつくることに対してもまじめだったし、文章を書くことに対して今より力が入っていたところがあるかも。でも、こんな風に書いたっけ？　って、気づかされたり、昔の自分が書いていることに、背筋をのばされるようなところもありました。そっか、そんな気持ちだったのかって」

本には選りすぐりの78編を収録。なかでも思い入れのあるエッセーはどれでしょう。

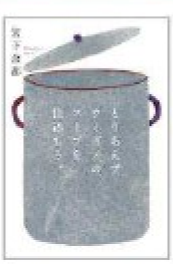
「たとえば息子の受験のときの話（「カツ丼」）は、試験がうまくいかなくて落ち込む息子を見るのが忍びないとか、そういう絶対忘れられない出来事だったのに、読み返すまですっかり記憶の外でした（笑）。私、書いたらすぐ忘れちゃうんです。でも、書いたことを全部覚えていたらつらいとも思うし、過去に書いたものに引っぱられちゃうのも困るので、まぁしょうがないかなって。あ、でもお正月に母子でカレー屋さんへ行く話があって（「お正月のカレー」）、あれはだれかを励まそうとかでなく、自分のために書いたのかもしれません。お正月だって、家でご飯をつくらずにチェーン店のカレーを食べに行っていいんだっていうあの解放感は、忘れられないですね」

この本が読む人の一杯のスープになりますように

本の最後には、エッセーのタイトルにもつながる書き下ろしの短編「ウミガメのスープ」を収録。今と未来へ不安を抱える女性の心の揺れを丁寧に描き、迷いながらも真摯に生きる姿に勇気をもらえる作品となっています。

「食べることって生きること。日々、いいことも悪いこともいろいろあるけれど、全部ひっくるめて煮込んでスープにしてしまおう、そうすることで、また明日も歩いて行ける、そんな気持ちを込めました。この本が、読む人にとっての一杯のスープになってくれたらいいなと思います」

ESSEの連載が本になりました！



さまざまな変化があった宮下家の6年半の暮らしを、「食」をとおして温かく描いたエッセー集。この本のために書き下ろした短編「ウミガメのスープ」も収録。全編イラストつき
¥1620（扶桑社刊）

撮影／天日恵美子　取材・文／渡部響子　デザイン／細山田デザイン事務所

和田 明日香さんの

電子レンジで！

電子レンジで！ オーブントースターで！ 炊飯器で！

火を使わないラクちんレシピ



忙しい毎日のご飯づくり、暑い夏はとくに大変。そこで、3人の子のママで時短レシピを日々実践中の和田明日香さんに、火を使わないラクちんレシピを紹介してもらいました。今年はこれで夏を乗りきりましょう！



ASUKA WADA

義母・平野レミさんのもとで料理修業を重ね、現在は食育インストラクターとしてテレビや雑誌などで活躍。本誌連載『和田明日香さんのごはん、できたよ』も好評。夫と7歳、5歳、4歳の子どもの5人家族

早くておいしい！で家族も自分もハッピーに

子ども3人の母であり、仕事に家事に育児にと、朝から晩までフル回転の和田明日香さん。

「あわただしいのにはもう慣れましたが（笑）、それでも毎日のご飯づくりは常に時間との戦い。早くておいしい！を目指して、日々研究を重ねています」

そんな和田家の食卓を支える便利アイテムが、電子レンジやオーブントースター、炊飯器といった調理家電。

「火を使わないからほったらかしにしてほかの作業ができるし、コンロなどと同時進行で調理すれば時短に。また、夏の暑い日でもキッチンに熱がこもらないのもありがたいんです」

工夫いっぱいの明日香さん流ラクちんレシピ、必見です！

豆腐のエビあんかけ

レンジ調理したエビ入りのあんを、豆腐にかけるだけの簡単スピードおかず。「冷たい豆腐に、アツアツのとろ〜りあんというコントラストがおいしくて、子どもたちにも大好評。優しい口当たりでペロリと食べられますよ」

材料（4人分）

豆腐（絹ごし）……2丁
エビ（殻をむいて背ワタを除く）……8尾（170g）
酒……小さじ1
A
- カツオ節……20g
- しょうゆ、みりん……各小さじ2
- 塩……小さじ¼
- 水……1カップ

片栗粉……大さじ1½
ミツバ……適量

つくり方

❶エビは2cm幅に切り、酒をふってもみ、水洗いして水気をふく。
❷耐熱ガラスボウルにAを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で2分ほど加熱する。いったん取り出して、カツオ節をこす。
❸小さな容器に片栗粉を入れ、①にまぶしつけて②に加える。容器に残った片栗粉は水小さじ1（分量外）で溶き、②に加え混ぜる。再びラップをし、さらに1分ほど加熱し、熱いうちにとろみがつくまで混ぜる。
❹豆腐をスプーンなどでざっくりすくって器に盛り、③をかけてミツバを添える。

[1人分146kcal]



カツオ節をこすときは、アク取りと菜箸を使うとラク。取り出したカツオ節は炒め物に加えたり、納豆に混ぜて食べきるとムダなし！



片栗粉をまぶしたエビを加えてチンしたら、取り出して熱いうちにスプーンでよく混ぜると、なめらかなとろみがつく



くるくる豚大根

肉巻きもレンジでつくれば、ほったらかしで一発完成！「豚肉×大根は、煮物でもよくつくる家族の好きな組み合わせ。大根はピーラーでスライスすると、肉と一体化してジューシー感も格別です」

材料（4人分）

豚肩ロース薄切り肉……16枚（300g）
大根（皮をむく）……15cm（正味250g分）
塩、コショウ……各少し
A
- しょうゆ、酒、みりん……各大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 塩……小さじ¼
- 片栗粉……小さじ1
- ニンニク（すりおろす）……少し

万能ネギ（小口切り）……2本
ユズコショウ（好みで）……適量

つくり方

❶豚肉は1枚ずつ広げ、塩、コショウをふる。
❷大根はピーラーでスライスする。①の上に2重重ねになるよう3、4枚ずつのせて手前から巻き、楊枝を刺してとめる。
❸耐熱皿に②を並べ、合わせたAを回しかける。ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で5分ほど加熱する。器に盛って万能ネギを散らし、好みでユズコショウを添えていただく。

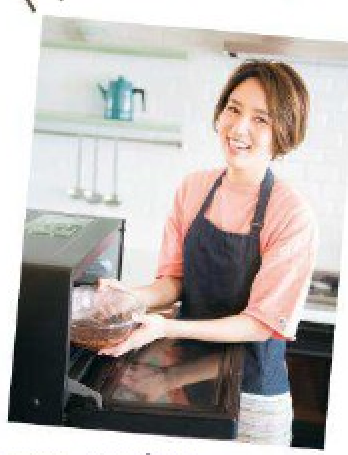
[1人分226kcal]



レンジ調理なら外からも中からも加熱されるので、肉巻きも短時間で火がとおり、ふっくらと仕上がる



だしもあんも
レンチンで完成！



ラクちんpoint

だしもレンジでとれる！ 最初にだしの材料を入れてチンし、そこにエビを加えて仕上げる2ステップ加熱で、プリプリのエビあんが完成。「加熱時間は合計3分ほど。あっという間につくれます」

カジキのサルサソース

夏野菜たっぷりのスパイシーソースが食欲をそそる！「カジキはトースターまかせ。その間にソースを仕上げます」。少し時間をおくと味がなじんでさらに美味

オーブントースターで！

材料（4人分）

カジキ……4切れ
塩、コショウ……各少し

A
- セロリ（みじん切り）……5cm
- タマネギ（みじん切り）……1/8個
- ピーマン（ヘタと種を除いてみじん切り）……小1個
- 香菜（みじん切り）……1株
- 塩……少し

B
- トマト（ヘタと種を除いて粗みじん切り）……1/2個
- オリーブオイル……大さじ2
- レモンの絞り汁……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- タバスコ……4〜6滴

つくり方

❶カジキは両面に塩、コショウをふり、5分ほどおく。
❷ボウルにAを合わせ、しんなりしたら水気を絞ってBを加えてあえる。
❸天板に60cm長さのアルミ箔を敷き、①の水気をふいて並べる。表面にオリーブオイル（分量外）適量を塗り、左右を折り返して包む。オーブントースター（1200W）で8分ほど焼き、そのまま5分ほどおいて余熱で火をとおす。汁気をきって器に盛り、②をかける。

[1人分227kcal]





ラップなら洗う手間なし！

ラクちんpoint

カジキは香りづけ＋パサつき防止のために表面にオリーブオイルを塗っておく。「くしゃっと丸めたラップをハケの代わりに使えば、使用後はゴミ箱にポイするだけ！」



カジキはアルミ箔でぴっちり包んでオーブントースターに。蒸し焼きにされて火が早くとおり、仕上がりもふっくら＆しっとりする

＊オーブントースターが1000Wの場合は、様子を見ながら焼き時間を少し長めにしてください

豚バラこんがりグリル

男子好みのガッツリ系の肉おかず。「長男は〝一生食べていたい〟と言うほど、このグリルがお気に入り(笑)。カリッとした焦げ目がつくまで焼くと香ばしさもひとしおで、白いご飯がもりもり食べられますよ」

材料(4人分)

豚バラしゃぶしゃぶ用肉……300g

A
- しょうゆ……小さじ2
- 顆粒鶏ガラスープ、砂糖……各小さじ1
- 豆板醤……小さじ½
- ゴマ油……大さじ1

モヤシ……½袋

ニラ(5cm長さに切る)……½束

つくり方

❶豚肉はひと口大に切る。

❷ポリ袋にAを順に入れて混ぜ、①を加えて袋の上からよくもみ込む。

❸耐熱容器にモヤシ、ニラを順に重ね入れる。②をタレごと広げのせ、オーブントースター(1200W)で5分焼く。肉の上下を返し、さらに7分ほど焼いて肉をほぐす。

[1人分338kcal]



肉は野菜の上に広げてのせて焼くと、肉の脂と調味料のうま味が下の野菜にしみ、肉にも香ばしい焦げ目がつく



ポリ袋を使えば
手も汚れません!

ラクちんpoint

肉に下味をつけるときは、ポリ袋を使うとラク。「調味料をからめたら、そのまま耐熱容器に入れた野菜の上に。器ごと食卓に出せるので、洗い物がとっても少ない!」





炊飯器で！

スペアリブのトマト煮

炊飯器調理なら、骨つき肉もとろけるやわらかさに！「レミさんの教えで、うちはいつも電気ポットの湯を常備。余分な脂と臭みを除く肉の下処理などに便利ですよ」。すっきりしたおいしさに仕上がります

材料（4人分）

豚スペアリブ……500g

A
- トマト缶（ホール状）…1缶（400g入り）
- タマネギ（薄切り）……½個
- ニンニク（つぶす）……2かけ
- ローリエ（ちぎる）……2枚
- 白ワイン……¼カップ
- ハーブソルト…大さじ1（なければ塩小さじ2〜2½）
- はちみつ……大さじ1
- 粗びきコショウ（黒）……適量

つくり方

❶スペアリブはザルに入れ、ポットの熱湯をたっぷりと回しかける。

❷炊飯器の内釜にAを入れ、混ぜ合わせる。①を加えてからめ、普通に炊く。

［1人分387kcal］

＊炊飯器によっては、炊飯以外に使えないものもあるので、取扱説明書で確認を。また、熱せられた内容物が飛び出すこともあるので、調理中は炊飯器のフタをあけないでください

炊飯器ひとつでとっても簡単！



ラクちんpoint

下味をつけるのも煮るのも炊飯器で。「準備も洗い物も激減。先にトマトソースを合わせてから、スペアリブを加えて」

撮影／難波雄史　スタイリスト／池水陽子　取材・文／城石眞紀子　デザイン／mocha design

イオン「トップバリュベストプライス」シリーズを食べ比べ

発表！プチプラ食品ランキング

「お得なプライスはうれしいけれど、おいしさには妥協したくない！」というESSEレポーター3名がプチプラ食品の食べ比べにチャレンジ！「朝食」「夕食」「おやつ」の3つのカテゴリーに分けて、セレクトしました

※価格は標準価格です。店舗により異なる場合があります



吉田優貴さん（東京都・32歳）
夫（33歳）、長男（4歳）、二男（1歳）の4人家族。「長男の朔陽も一緒に、はりきってチェックします！」

芝 ちさ代さん（東京都・33歳）
夫（46歳）、長男（7歳）、長女（4歳）、二男（4歳）の5人家族。「家族みんなが満足してくれる味と価格に期待！」

曾田 希さん（埼玉県・28歳）
夫（34歳）、長男（1歳）の3人家族。「イオンでよく買い物しているので、今日はいいものを見きわめたいです」

主婦目線の納得価格で おいしいものを厳選

「試食撮影と聞いて、朝ご飯を控えめにして来ました」と、笑いながらも気合十分のESSEレポーターたち。3人とも、イオンのプライベートブランド「トップバリュ」は知っていても、「トップバリュベストプライス」は初耳です！と、興味津々です。

今回試食したのは全13商品、フレーバー違いを含む26アイテム。時間をかけて味わったあとに、その価格を種明かししていきます。

「こんなチャンス、なかなかないからうれしい！」と芝さんが言うと、「近所のイオンで、今までなにげなく買っていたけど、今日は厳しく選ばなきゃ」と曾田さん。吉田さんも「価格の安さとおいしさが両立した食品がわかる絶好の機会ですね」と審査用紙を手に、真剣なまなざし。それでは早速、試食スタートです！



イオン「トップバリュベストプライス」とは？

地域いちばんの低価格を目指すトップバリュブランドのひとつ。一般的な商品と比較しても、満足のいく品質と圧倒的な低価格が魅力の新シリーズ。キャッチフレーズは「満足品質、驚きの価格」

朝食編

あわただしい朝食用には「毎日のことだから、安くておいしいだけじゃなく、栄養面も大事」と、主婦ならではの厳しい目でセレクト。納得の3品です



何本でも
食べられるよ





第2位

子どもも大喜び！
肉のうま味がやみつきに

パリッとジューシー あらびき ポークウインナー

¥278 95g×2袋

長崎県・五島灘のこだわり塩が、肉のうま味を引き立てているポークウインナー。「ボイルしただけで、パリッパリの食感。これは、ぜいたくな味わい」（芝さん）、「ジューシーでサイズ感もちょうどいいから、お弁当でも活躍しそう」（吉田さん）、「本当にこの値段なの？」（曽田さん）



第1位

おいしく栄養補給！
10種の素材の食感が楽しい

ザクザクおいしい フルーツグラノーラ

¥645 800g

小麦やライ麦、レーズン、イチゴなど10種の素材が入ったシリアルに、「サクサク感があって、あと引くおいしさ」と、3人一致の高評価。「夫も子どもも好きな甘さ！」（芝さん）や「不足しがちな食物繊維や鉄分などもしっかり補給できますね」（曽田さん）、「大容量でこの値段は驚き」（吉田さん）と、ダントツの1位に





食欲のない朝にも
最適な甘さ



第3位

果実感あふれる味と
甘すぎないのが高得点

甘さひかえめ ストロベリージャム

¥170 150g

「甘すぎないのが気に入りました」と曽田さんが言うとおり、ゴロッとしたイチゴの果肉感にこだわった甘さ控えめのジャム。「実がそのまま入っているようで、いつもよりたっぷり塗っちゃいそう」（芝さん）、「毎朝、ヨーグルトを食べるときにジャムが欠かせないので、このおいしさと値段はうれしい限りです」（吉田さん）



これ一品で栄養
たっぷり





夕食編

数ある食品のなかでも3人が注目したのは、夕食の準備がパパッと時短になるアイテム。手軽に調理できるのに本格的な味わいに、大満足！

これは
おいしそう～





スパイシーな
いい香り♪



第1位



ほどよくスパイシーな味わいと驚きの低価格でトップに

こくと旨みの熟成カレー

¥98 150g

「普段は子どもに合わせ甘めですが、やっぱりこの辛さがいいよね～」と、ひと口食べた途端、顔を見合わせにっこり。香味野菜のブイヨンとローストオニオン、ガーリック、スパイスを配合した奥深い味わいに「辛すぎず、コクのあるマイルドさがいいですね」(吉田さん)、「便利なルウでこの値段はびっくり」(曽田さん)

第2位

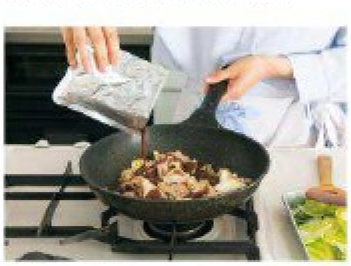


キャベツや肉にしっかりからむコクのあるソースが絶品！

回鍋肉の素

¥116 90g

豆豉のうま味や甜麺醤、豆みそが効いた香り豊かな回鍋肉が簡単につくれるパウチ入りの素。「家庭ではなかなか出せない、深みのある本格的な味わいです」(曽田さん)、「混ぜるだけで味がピタッと決まるのがいい！ すごくおいしい」(芝さん)、「お手頃価格だから、常備しておくと便利」(吉田さん)とみんな笑顔





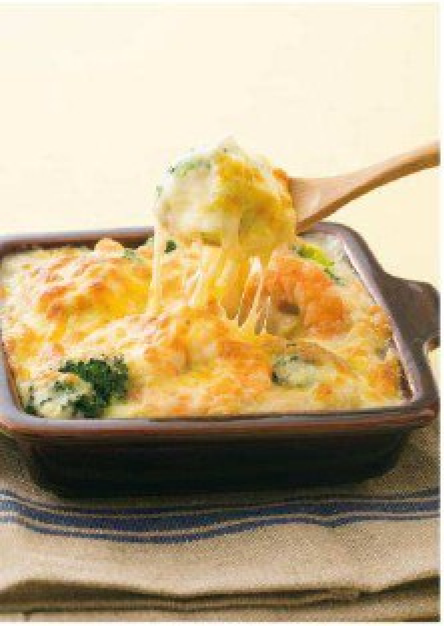
この辛味
クセになりそう







第5位



濃厚なとろけるチーズが
大容量でコスパもよし

ニュージーランド産
チーズ使用
ゴーダチーズ

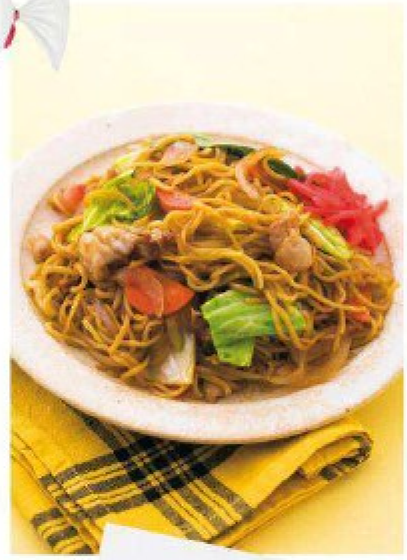
¥537 450g

口当たりがよく、まろやかな風味のゴーダチーズ。「のびがよく、子どもが喜びそう」(吉田さん)。「臭みがなくて濃厚な味。パラパラとほぐれやすいので、使い勝手も抜群です」(芝さん)、「焼き色がキレイにつくし、大容量なのでいろんな料理に役立ちますね」(會田さん)



第3位

もちもち麺が3食入りで
びっくり価格!



焼そば

¥105 3食入り、粉末ソースつき

しなやかでもちもちの麺に、「おいしくて値段も安いから、うちはいつもコレ」(會田さん)。「マイルドな味のソースが気に入りました。うちもこれにしたい!」(芝さん)、「ソースの味が濃すぎないから、子どもたちも喜んで食べそう。3食入りでこの価格はなにより魅力です」(吉田さん)

※地域により、パッケージが異なります



細麺なのに
もちもち



ほかにもこんな
プチプラ食品が!

今回試食した26アイテム以外にも、驚きの価格でおいしいものがいっぱい。要チェックです!



**そのままでも
おいしいちくわ**

¥84 5本入り(115g)

煮物や炒め物に役立つちくわは、そのままでもおいしいから晩酌のつまみにもおすすめ



麻婆茄子の素

¥116 80g

豆板醤、甜麺醤、豆鼓醤の3種の中華醤と五香粉を使用。本格麻婆がおうちで再現できる!



こくと甘みのまろやかカレー

¥98 150g

香味野菜のブイヨンとローストオニオン配合。コクがありながら、子どももうれしい甘め味



しっとりとした食感 ロースハム

¥278 160g(40g×4)

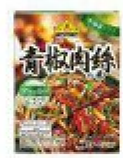
スモークチップを桜と栗の木に限定。しっとりまろやかな食感と4パック入りのおトクさで人気



こくと香りのスパイシーカレー

¥98 150g

さわやかな辛味が特徴のガラムマサラを配合した、スパイシーでコクのある大人の味わい



第4位



オイスターソースが美味!
忙しいときはこれに決まり

青椒肉絲の素

¥116 100g

濃厚なオイスターソースと老酒配合で深みのある味わいに仕上がるパウチ入りソース。「濃厚な味で、ご飯がすすみそう」(芝さん)、「混ぜるだけだから簡単。子育て世代にとって、時短でおいしいのは最高」(會田さん)、「1箱で3、4人前つくれるのがいいわ」(吉田さん)



本格調味料が
うれしい♪





おやつ編

スナック菓子やカップ麺、パンなど、子どものおやつから大人の軽食、つまみに使えるものまで。「迷っちゃう」といいつつ選んだ5品を紹介



どの種類も飲みやすい

夢中でずっと食べちゃう(笑)



第1位



子どもも大人も食べ始めたら止まらないおいしさ

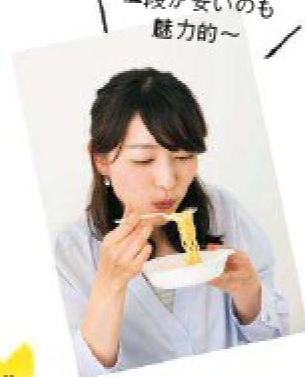
ポテトチップス コンソメ味

¥192 160g

チキンベースの香辛料が効いたコンソメ風味に、「うわっ、おいし〜い」と声をそろえた3人。フレーバーはほかにも「しお味」「のりしお味」がありますが、「これがいちばんビールに合いそう♡」と、全員一致の1位に輝きました。「ビッグサイズでこの値段なのもすごい!」(會田さん)。「1袋食べきるまで、止まらない〜」(芝さん)

値段が安いのも魅力的〜





第3位

果実感たっぷりで酸味と甘味がちょうどいい





濃縮還元 オレンジジュース 果汁100％

¥148 1000㎖

「オレンジ」「アップル」「グレープ」「パインアップル」の4種類を飲み比べたところ、「いちばん濃厚で、果実感がすごい」と人気だったのが、オレンジジュースでした。「ほどよい酸味と甘味で飲みやすい」(芝さん)、「値段がお高い、高級なオレンジジュースの味がします(笑)」(會田さん)

第2位



小腹がすいたときに！スープが秀逸なカップ麺



NOODLE シーフード

¥95 75g

「スープも麺もおいしい! のひと言です」(芝さん)、「具材が大きくて食べごたえがある。これはおいしすぎ〜」(會田さん) と、3つの味のなかから高評価を得たのは、海鮮と野菜のだしが効いた白湯スープのシーフード。「しょうゆやカレーもおいしかったけれど、マイルドなスープが女性好みなのかも」(吉田さん)





せーの！
コレが好き！

第8位

ワインに合わせたい
大人の味をセレクト

ベビーチーズ ブラックペッパー入り

¥95 60g（4個入り）

プレーン、カマンベール入り、アーモンド入りなど全5種類から選んだのは…。なんと2対1でブラックペッパー入りが明太子風味に辛勝。「最後まで迷ったけど、ブラックペッパーに1票」（曽田さん、吉田さん）、「どれも風味がよくておいしい。明太子も捨てがたいけど納得です」（芝さん）



第4位



小さいのにずっしり！
甘すぎないつぶあんが◎

ミニつぶあんぱん つぶあん入り

¥95 5個入り

つぶあんは
ホッとする味



つぶあん、クリーム、チョコの3種類を食べ比べ。「ふんわりパンに、中身がぎっしり。クリームも濃厚でおいしいけど、やっぱりつぶあんかな」（吉田さん）、「つぶあんが甘すぎず、軽い感じで食べやすい」（芝さん）、「おやつにぴったりなミニサイズが気に入りました」（曽田さん）



食べ比べを終えて…



「予想していた値段よりも安いことが多く、本当？ と驚くことばかりでした」
（吉田さん）

「試食後に値段を聞くたび、すごくびっくり。安さとおいしさは両立するんですね」
（曽田さん）

「回鍋肉など中華の素は本格味で驚きの低価格。今後は常備したいです」
（芝さん）

5個入りで
この値段!?



Present

イオン「トップバリュベストプライス」の商品6点（青椒肉絲の素、麻婆茄子の素、回鍋肉の素、ビーフと野菜のスパイス際立つビーフカレー辛口、ビーフと野菜のスパイス香るビーフカレー中辛、野菜の甘みでマイルドな味わいビーフカレー甘口）をセットにして、抽選で30名にプレゼント。ハガキに郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください



●あて先　〒119-0195　扶桑社 エッセ編集部「イオンプレゼント」係
●締めきり　2018年7月14日（土）当日消印有効

※抽選のうえ、当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます
※当選者の権利の譲渡、換金、変更には応じられませんのでご了承ください
※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、今月号のほかの懸賞に当選できない場合があります

ほかにもこんなプチプラが！

食器用洗剤や入浴剤などの日用雑貨も「トップバリュベストプライス」シリーズから次々と発売中。なかでも「この値段でこの品質!?」と話題の商品をクローズアップしました



優しい花の香り

ふんわりやわらか トイレットペーパー ダブル

¥321 114mm×2枚重ね 25m 12ロール

ふんわりとしたやわらかな使用感と、ほのかな花の香りが人気。シングルタイプもあり



おトクな4ロール入り

キッチンタオル 厚手タイプ

¥148 2枚重ね 50カット×4ロール

厚手の2枚重ねタイプで吸水性もバッチリ。4ロールでこの価格なのは、かなりおトク

撮影／合田和弘　料理・スタイリスト／あまこようこ　デザイン／山下可絵　構成／飯田由美（BEAM）
撮影協力店の連絡先は147ページに掲載しています

カビ・ダニ・細菌はこれで撃退!

カリスマ家政婦に教わる 梅雨のジメジメ対策

湿気が多い梅雨どきは、カビやダニ、悪臭などが発生しがち。
そこで、家事代行サービス「タスカジ」のカリスマ家政婦2人に
梅雨にオーダーが多い場所別にケア＆解決法を教えてもらいました!

※塩素系漂白剤など「混ぜるな危険」の表示がある洗剤は、酸性のものと混ざると有毒なガスが発生します。クエン酸など酸性のものと混ぜないのはもちろん、酸性洗剤の直後に使うのも避けて。また、漂白剤などを使用する際は、ゴム手袋を利用してください

タスカジとは　家事を依頼したい人が、自分の希望に合うハウスキーパー（＝タスカジさん）と出会えるWeb上のサービス。主婦歴を生かし、タスカジさんとして働く人も多い。https://taskaji.jp/



ステラさん

3児の母として培った、合理的かつ効率のいい家事ならおまかせ! 洗剤や道具の上手なセレクトと、手間を省いたテクが得意



サニー春さん

35年の主婦歴を生かし、時短＆手軽でもツボを押さえた家事提案が人気。とくに身近なものを使った掃除アイデアには定評がある

梅雨どきの家事はここがポイント!

ホコリや食べこぼしをためない

カビやダニにとって、ホコリや食べこぼしはもってこいの栄養源になるので、ため込むのは禁物! 梅雨どきこそ、いつも以上にまめに取り除くことを心がけましょう



四すみや巾木（はばき）の上

部屋の四すみや巾木の上には、意外にホコリがたまっています。床掃除はすみまでしっかりと。巾木の上はハンディモップを使ってホコリを一掃!



ソファの下

掃除をサボりがちなソファの下。綿ボコリや食べこぼしがたまっています。面倒だから…と省略せずに、梅雨どきこそ毎日しっかり掃除を

新聞紙を上手に使う



新聞紙には、湿気やにおいを吸収する性質があるので、湿気取り＆消臭に役立ちます。形も自在に変えられ、とても便利。普段、新聞をとっていない家庭も、この時季だけは駅売店で購入するなどして入手しましょう

部屋の湿度を60%以下に保つ

湿度が60%を超えると、カビやダニの繁殖力がアップしがちです。また、細菌も活発になりやすく、悪臭の原因に。これらのトラブルを未然に防ぐには、室内の湿度を60%以下に保つことが重要です

あちこちに湿度計を置き、まめにチェックを

湿度計は100円ショップでも購入できるので、家のあちこちに置いて室内各所の湿度をまめにチェック! どこの湿度が高いかを知って、適切な湿気対策をしましょう





サーキュレーターや扇風機、エアコンをフル活用

湿気は動いている空気にはたまりません。窓があけられないときでも、サーキュレーターや扇風機、エアコンを活用して室内の空気を動かし、湿気をしっかり飛ばして

におってきたら
行いましょう

残り湯ホースのケア





1 湯に酸素系漂白剤を入れ洗浄液をつくる

浴槽に40~50℃の湯を、ホースがつかる程度にためます。そこに洗濯用の酸素系漂白剤をつけおきの濃度になるよう入れて、よくかき混ぜます。「肌の弱い人はゴム手袋をはめて」



2 ホースで吸い上げ、中を洗浄液で満たす

お湯取りモードなどのボタンを押し（機種によって確認を）、浴槽の洗浄液をホースに吸わせて、中までしっかりいきわたらせます



3 ホースをつけ込み内外を洗浄する

ホース内に洗浄液がいきわたったら、洗濯機から外して、浴槽につけ込みます。「これで内外両方の汚れを同時に落とすことができます」



1時間ほどこのままに

4 流水でホースの内外をすすぐ

1時間たったら、浴槽内の洗浄液を流します。ホースのお湯取り部分のフタを外し、流水でホースの内外、パーツ類をよくすすいで





5 ホース内のすすぎ水を排出させる

ホースをのばして中のすすぎ水を捨てます。ホースの外側やパーツ類の水気をふき取り、元どおりに組み立てて戻せばOK

梅雨にオーダーの多い場所 1位

水回り

水回りは湿気がたまりやすく、カビ＆悪臭が発生しがち。とくに普段ケアしていないところほど「どうしたらいいの?」という声が。手軽にできるケア法を教えてもらいました

梅雨前に
行うとベスト!

洗濯槽ケア





専用クリーナーで洗濯槽を洗う

洗濯槽が洗剤かすやカビで汚れていると、衣類の悪臭やカビの原因になることが。「ドラム式か縦型かなど、洗濯機の種類に応じた洗濯槽クリーナーを使って。簡単にきれいになります」

〈 そのほか気をつけたいこと 〉

古歯ブラシを
使うと簡単



糸くずフィルターの汚れは毎回取る

糸くずフィルターにゴミをため込んでいると、洗濯槽内で菌が繁殖する原因にも。使うたびに必ず取り除いて

ためがちな
家庭は
この時手だけでも
気をつけて



洗濯機のフタはあけ放しておく

「使っていないときは、中に湿気がこもらないようフタをあけておきましょう」。ただし、子どもが中に落ちたりしないよう気をつけて





脱いだ服は洗濯槽にためない

汚れた服を洗濯槽にためておくと、カビや悪臭発生の可能性大。「脱いだ服は洗濯槽にためず、通気性のいいカゴなどに入れて」

浴室小物のヌメリ落とし



1 風呂用洗剤をスポンジにつけこする

「ボトル類の底や、オケやイスの下方に発生しやすいヌメリは、カビと違って落としやすいのが特徴」。風呂用洗剤をつけたスポンジでこすり、洗い落とせば大丈夫

2 すすいだらすぐ水気を取る

洗剤分を流水でよく洗い流します。「そのあと、すぐに水気をきちんとふき取ることが大切!」。濡れっぱなしだと、再びヌメリが復活するので注意



洗剤なしできれいをキープ



あとは週1回程度スポンジでぬぐえばOK

一度しっかり洗剤洗いしてしまえば、あとは週1回、お風呂掃除のときにスポンジでぬぐっておくだけでOK。石けん分と水気を残さないことが大切です

オモチャは洗濯ネットで浮かせて収納

浴室用の子どものオモチャも、油断しているとヌルヌルになったり、カビがはえたりしがち。濡れた状態で放置しておくのがもっともNGなので、100円ショップなどで売っているオモチャ用ネットや洗濯ネットなどに入れ、宙に浮かせて風通しよくしておきましょう



ヌメる前に予防を!



排水口のケア



浴室、洗面所ともやり方は共通です



1 排水口パーツをすべて外す

ケアは排水口が乾いている状態で、換気扇を回しながら行います。フタを取り、その下にあるゴミ受け、筒型のトラップまで外して。「髪の毛やゴミがついていたら、取り除いておきましょう」

2 カビ取り剤をふきつける

外したパーツと排水口にカビ取り剤をふきつけます。「パーツは別々にスプレーするより、重ねてスプレーした方が少量で全体にいきわたります」





3 古歯ブラシで泡をのばす

ゴミ受けやトラップの溝のすみずみまでカビ取り剤がいきわたるように、歯ブラシなどで洗剤をのばしていきます

5〜10分ほど放置する

カビ取り剤の成分がしっかり働いて効果を発揮するように、そのまま5〜10分ほど置いておきます。汚れがひどい場合は30分ほどおいても

ひどい汚れは長めにおいて





4 シャワーでしっかりすすぐ

5〜10分後、シャワーでカビ取り剤をしっかり洗い流します。換気扇は、においが気にならなくなるまで回しっぱなしにしておいて



梅雨ならではの
ポイントがあります

洗濯物の部屋干しで気をつけること



アーチ干しにすると乾きやすい

「ピンチハンガーには、タオルなどの長いものを外側に、靴下などの短いものを内側にして、アーチ型になるように干しましょう」。空気が通りやすくなるため、洗濯物が乾きやすくなります

パーカはハンガーの3本使いで広げ干しを



フードや脇の下が乾きにくいパーカ類は、ハンガーを多く使うのが速乾のコツ。「フードや袖を身ごろから離してそれぞれ別のハンガーにかければ、布の重なりが減って、その分早く乾きますよ」



バスタオルなど大きなものはじゃばら干しで

バスタオルも、布が触れ合う面をなくすよう、ピンチハンガーに"じゃばら"に干せば早く乾きます。「シーツ類やタオルケットなど、大物を干すときにおすすめです」

こぶしひとつ分が
目安



いつもより間隔をあけて干して

洗濯物同士がくっついていると空気に触れる面が少なくなるため、乾きにくくなります。「洗濯物と洗濯物の間は、なるべくあけ、空気の通り道をしっかり確保しましょう」

洗剤は除菌効果のあるものを選ぶ

洗ったのになんだかにおう…のは、洗濯時に落としきれていない菌のせい。「除菌効果のある洗剤を使うのがおすすめです。酸素系漂白剤や抗菌タイプの柔軟剤を一緒に使うとさらによし」



走って洗濯機へ
取りに行く勢いで！



洗い上がったらすぐ干す

洗濯後、濡れたままの状態で置いておくと、菌が繁殖しやすく、においの原因に。また、シワもどんどん刻まれてしまいます。「洗濯と干す作業は1セットと考え、洗い上がったらすぐに干しましょう」



干し器具は壁から離すと乾きやすい

じゃまになるから、と壁際に置きがちな干し器具。それでは壁が湿気でカビる恐れが！　しかも、空気が動かないので洗濯物も乾きません。「なるべく部屋の中央に置き、風に当てましょう」

湿度60％以下を
キープして！

扇風機やエアコンで常に風を当てながら



菌は少しの水分でも繁殖するので、乾くまでの時間が長いほど悪臭発生率は高くなります。「早く乾かすには、扇風機やエアコンなどで風を洗濯物に当て、水分を蒸発させるのがポイントです」

週1回のケア

排水口と水きりカゴは台所用漂白剤をシュッでOK

菌は水分と栄養があると悪臭を放ちながら繁殖します。「水気や食品かすがたまりやすい排水口はもちろん、見逃しがちな水きりカゴの受け皿などは、塩素系台所用漂白剤でしっかり除菌しましょう」





冷蔵庫は汚れがちなところを中心にアルコールスプレーで掃除&除菌

調理中の手で触れたり、調味料の液だれがついていたり、冷蔵庫は思っている以上に汚れています。「除菌用アルコールスプレーを使えば、手軽に除菌できます。食材を入れるところだからこそ清潔に!」

家族みんなが触れるドアの取っ手には、手アカや菌がいっぱい! アルコールスプレーをふきつけたあとペーパータオルでふきましょう



汚れているお宅多いです



見逃しポイントNo.1はゴムパッキンの間。指で溝を広げてアルコールスプレーをふきつけ、ペーパータオルで汚れをふき取ります

「野菜室は在庫管理も兼ねて、中のものをすべて外に出してから、アルコールスプレーを」。四すみまでしっかりふきましょう





液だれ多発地帯のドアポケットも同じ。ボトル類をすべて出し、ゴミを取り除いてからすみずみまでアルコールスプレーをシュッ

梅雨にオーダーの多い場所 2位

キッチン

気温と湿度が高くなると菌は繁殖しやすくなり、悪臭はもちろん、食中毒の危険性もアップ。「正しい除菌を心がけ、生ゴミなどの処理もいつも以上に丁寧に行いましょう」

毎日のケア



保存容器や弁当箱はつめる前にアルコールスプレーで除菌

料理を長時間入れておく容器は、菌が残っていると腐敗や食中毒の心配が。「きれいに洗ったものでも、料理をつめる前に食品にも使える除菌用アルコールスプレーをふきつけ、除菌を徹底して」



アルコール濃度を下げないよう必ず乾いた状態でスプレーして





まな板の除菌は酢とペーパータオルで

食材を直接のせるまな板は、いつも以上に除菌を心がけたいもの。「広げたペーパータオルの上から酢をかけて湿布状態にし、しばらくおいてから流す方法が安心でおすすめ」





梅雨どきは、台ふきんを使わないことをおすすめします

作業台や食卓はペーパータオルを活用して

台ふきんでふきがちなところですが、そのふきんに菌がいたら塗り広げることに! 「除菌用アルコールスプレーをふきつけたペーパータオルでふきましょう。手軽で衛生的です」



生ゴミのケア

《 肉や魚 》

トレーは洗剤で洗って においをもとからシャットアウト

食品用トレーは肉や魚を取り出したあと、水でサッとすすいでおきます。「それだけでは不十分なので、食器洗いのついでに洗剤で洗ってよく乾かすことが、悪臭発生を防ぐポイントです」



さばいたあとの骨や皮は 冷凍庫で保管

魚を処理したあとの廃棄部分は、新聞紙にくるんでから2枚重ねたポリ袋へ入れ、空気をしっかり抜いて口を結びます。「その状態でゴミの日まで冷凍庫に入れておけば、においも発生しませんよ」





《 食べ残し 》

ペーパータオルと ポリ袋で密封する

ただでさえにおう食べ残しをそのままゴミ箱に捨てるのは、もってのほか！「汁漏れ防止にポリ袋に捨てるのが鉄則ですが、さらにペーパータオルに汁を吸わせ密封してからゴミ箱へ」



ペーパータオルを敷いたポリ袋に食べ残しを入れます。中の空気を抜いてから口を2回しっかり結びます



気になるときは、もう1枚ポリ袋を重ねて二重にして、もう一度口をギュッと結んで。「これで汁もにおいも漏れません！」

ギュッと結んで においを漏れを防いで

《 野菜・果物 》

乾いている状態で 皮をむく

生ゴミは水分がつくと菌が繁殖し、悪臭が発生します。野菜や果物をむいたあとの皮などを三角コーナーやゴミ受けにためておくのはNG。「なるべく濡らさない処理を心がけましょう」



ニンジンや大根を皮をむいて使う場合は、洗う前に皮むきを。「広げた新聞紙の上で皮をむいて、捨てるものはそのまま新聞紙でくるんでゴミ箱へ」



「ジャガイモなど泥がついているものは、水でサッと泥を洗い落とし、ペーパータオルなどで水気をふいてから皮をむきましょう」

ファブリックのケア



カーペット

イスを利用して 表と裏に風を通す

湿気は低いところにたまるので、裏側にも風を当てて湿気を飛ばすことが大切。「イスを2つ並べた上にのせ、扇風機で表と裏に風を当てれば簡単」

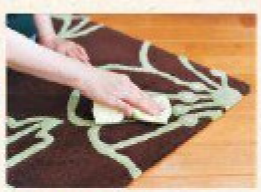
扇風機で風を当てながら



新聞紙をはさむと ジメジメ防止に

湿気を飛ばしたあとは、先に新聞紙を床に敷き、その上にカーペットを敷いて。「新聞紙がジメジメを吸ってくれて、カーペットは湿気知らずに」





洗剤を含ませた 古タオルで 汚れをたたきぶきする

飲み物や食べこぼしなどは、カビやダニの栄養になります。「手洗い濃度の洗濯用洗剤を古タオルにつけ、汚れ部分をたたきぶき。そのあと、水ぶきし、からぶきして仕上げます」

カーテン



洗濯用ネットに入れ おしゃれ着洗いで洗濯

洗濯ネットに合わせてカーテンをたたみ、汚れのひどいところが外側になるようにじゃばらに折って入れます。洗濯機でおしゃれ着用洗剤を使い、ドライコースで洗って



洗い終わったらすぐ つり干しする

脱水終了後は、縦にピッとのばして形を整えてから、カーテンレールにかけてそのままつり干しで乾かせばOK。「風を当てると早く乾きます」

雨の日ケア

玄関先に2種類のタオルを用意しておく



雨に濡れたまま室内へ入ると、湿気をもち込むことに。「雨の日は、頭＆体ふき用、足ふき用と2枚のタオルを玄関に置いておいて。帰宅後すぐ水気をふけるようにしておけば、家族も室内も快適です」



たたきに新聞紙を敷き濡れた靴用スペースとする

たたきの一角に新聞紙を敷いておき、濡れた靴を置いておくスペースにしましょう。「靴の中にも新聞紙を丸めて入れ、外側も内側も水気を早く吸い取らせて。新聞紙はまめに交換を」



新聞紙入り靴下なら濡れた靴に差し込むだけ

古い靴下に丸めた新聞紙をつめたものを、あらかじめ用意しておくと便利。「帰宅後すっと靴に入れるだけで、湿気対策に。また、新聞紙のインクで内側を汚したくない靴にも使えます」

梅雨にオーダーの多い場所 3位

玄関

傘や靴がもち込む湿気、ゲタ箱の中のホコリ…。どれもカビや悪臭の原因に。「濡れたものをそのままにせず、少しでも早く湿気を退治することが〝におわない玄関〟キープの秘訣です」

事前のケア

両端を立てると捨てるときラク！



1 ゲタ箱を掃除したあと棚に新聞紙を敷く

靴をすべて外に出し、棚の泥やホコリを取り除いたあと、水ぶき＆からぶきします。風を当てて乾かしてから、折り畳んだ新聞紙を各段に敷いていきます。両端を立てると◎

2 乾燥剤を入れ湿りすぎを防止

新聞紙だけでも湿気を吸い取ってくれますが、さらに乾燥剤を入れておくと安心。「入れる場所は、もっとも湿気がたまりやすい、最下段の奥のすみです」

すみの奥がベストポジション





濡れた傘のケア

布や骨が重なっている部分がにおいがち





乾いてもにおいがしたら、アルコールスプレーで除菌を

乾かしたのに、まだなんとなくにおう場合は、布や骨が重なっている部分に菌がひそんでいる可能性が。除菌用アルコールスプレーをふきつけ、菌を退治して



浴室で換気扇を回しながら干しても

玄関に広げておくスペースがない場合は、浴室で乾かしてもOK。広げて、各自の傘が重ならないように置いたり、つるしたりして、換気扇を回しっぱなしに



濡れた傘は扇風機も使い、よく乾かす

傘を濡れたまま閉じると、湿気がこもってサビや悪臭発生の原因に。外で水気をよくきってから、玄関に広げて置き、扇風機で風を当てながらよく乾かしましょう

梅雨にオーダーの多い場所 5位

クローゼット

ホコリと湿気がたまりがちな場所といえば、クローゼット。「中をパンパンにしておくと通気が悪くなり、カビやにおいの原因に。最初に不用品を処分してから、湿気対策を」

服



外出時は扉をあけ放しておく

ずっと扉を閉めていると、湿気がこもり、服にダメージが。外出時は扉をあけ放すなどして、風通しよくしておきましょう。「除湿剤を置くよりも、扇風機やサーキュレーターで風を当てる方がずっと効果的です」

バッグ



1 やわらかい布で外側をからぶきする

しばらく使わないバッグは、中身をチェックしたあと、内側のゴミやホコリを取り除きます。「そのあと、やわらかい布で外側をからぶきして汚れを落としましょう」



2 丸めた新聞紙をタオルでくるみカバンの中に入れる

型崩れを防ぐために、丸めた新聞紙をタオルでくるんだものを中に入れます。「新聞紙をタオルでくるめば、インク移りの心配もナシ!」



3 不織布カバーに入れクローゼットで保管

100円ショップなどで購入できる不織布カバーに入れ、湿気の少ない上の方の棚に置いて保管を。「ビニール袋に入れると湿気がこもるのでNGです」

梅雨にオーダーの多い場所 4位

寝室

加湿器や就寝中にかく汗の影響などで、意外なほど湿気が多いのが寝室です。「とくに大きなベッドは置き場所も工夫して、湿気対策を万全にしておきましょう」





1 ベッドは壁から5cm以上離して、風通しよく

「ベッドを壁にくっつけていると湿気がたまりやすいので、壁や布団がカビやすくなります」。壁から5cm以上離して、間に風が通るようにしましょう



2 毎朝かけ布団をたたんで敷き布団のジメジメ放出



就寝中にかく汗は、かけ布団ではなく、敷き布団やマットレスにたまります。「起床後は布団をそのままにせず、かけ布団をたたんで敷き布団に風が当たるようにして、湿気を飛ばすことが大切です」

3 敷き布団の裏側に週1回は風を当てる

重力の法則で、敷き布団も体側より裏側に湿気がたまります。そのままにしておくとダニやカビ発生の原因になるので、週に1回は裏側に風を当て、ジメジメを解消しましょう



重いマットレスや布団は、下にプラスチック製のカゴや丸めたバスタオルをはさんで風を通すと○



「動かせるサイズなら壁に立てかけるのがベスト」。立てかけられないなら、ベッドから少しズラして空気を通すだけでも有効です

新規で 定期購読をお申し込みの方にもれなく

ESSE 春のキャンペーン 締めきり迫る!

ESSEオリジナル 携帯に便利な折りたたみ式 保冷温ショッピングバッグ プレゼント!

いつも新鮮でおトクな情報がいっぱいのESSEは定期購読がだんぜんおすすめ! 今なら、新たに定期購読をお申し込みの方全員にESSEオリジナル「折りたたみ式保冷温ショッピングバッグ」をプレゼントします。ぜひこの機会に、おトクで便利な年間定期購読を始めませんか?

モダン和雑貨を発信する「京都くろちく」とのコラボで春らしいおしゃれなショッピングバッグができました。柔らかな黄色の花柄が、どこかなつかしい"和"を感じさせる大人かわいいバッグです。内側は保冷温効果のあるアルミ蒸着フィルム仕様。しかも小さくたためて携帯に便利! 容量もたっぷり入るので毎日のお買い物時に大活躍すること間違いなしです

サイズ／縦30×横52×マチ21cm
ひもの長さ／60cm
素材／ポリエステル、アルミ蒸着フィルム、ポリプロピレン



コンパクトにたためて携帯に便利!
折りたたんでファスナーを閉じるとコンパクトに! 取っ手もついているから持ち運びにも便利です

【京都くろちく】暮らしを彩る小物から食、芸能、空間に至るまで、日本の伝統を継承しつつ、新旧が調和したモダンな提案を発信し続けているブランドです



持ち手が長いので肩がけもOK!

重くなっても肩にかけられるのがうれしい

フロントポケットつき

フロントには小物を収納できる便利な外ポケットつき!

フジテレビ
アナウンサー
松村未央

朝の情報番組『ノンストップ!』などで活躍中



保冷も保温もOK!

バッグの内側は保冷温効果のあるアルミ蒸着フィルム仕様。中に入れるものによって保冷・保温使い分けができます。あけ口はファスナータイプなので、保冷温効果もしっかりガード!



容量もたっぷり!

マチも大きくとったので、たっぷり収納できます

※バッグの中身はプレゼントには含まれません

ESSEの定期購読はとってもおトク!

送料無料で自宅にお届け!

特別定価号を含めると年間12冊合計 6,460円(予価)のところ ▶ **6,000円**(税込み)

ギフトとしても使える!

※振込手数料はお客さまご負担となります。あらかじめご了承ください

お申し込みはこちらから!

ハガキ 右の専用ハガキに必要事項をご記入のうえ、ポストに投函してください。切手は不要です

電話 携帯電話からもお申し込みができます
0120-887560 受付10:00～17:00(土・日・祝休)

FAX 右の申込書に必要事項を記入し、下記にFAXしてください
0120-887569(24時間受付)

PC スマホ 扶桑社ホームページの"ESSE定期購読のご案内"よりお申し込みください
www.fusosha.co.jp/esse/

楽天スーパーポイントも利用可能!
※楽天会員の方は「楽天ID決済」のご利用が可能です。購読料お支払いの際に、楽天スーパーポイントを使うことも貯めることもできます。上記ホームページからアクセスし、詳細ご確認のうえお手続きください

バーコード読み取り機能を搭載している携帯電話でご利用いただけます。環境によっては正確に読み取れない場合があります

左のQRコードよりアクセス
"定期購読申し込み"のクリックをお願いします

プレゼント対象者 2018年4月7日から6月29日までのキャンペーン期間中に、新たにESSEの定期購読をお申し込みいただいた方
※プレゼントは、エッセ読者係との直接契約の方が対象となります

お申し込み締めきり
キャンペーンに参加できる定期購読のお申し込みは **6月29日(金)** 到着分まで

プレゼントのお届け 5月31日までにお申し込みの方は7月初旬に、6月29日までにお申し込みの方は8月初旬にお届け予定です。ギフトの場合は、送り先さま(本のお届け先)へのお届けとなります

すでに定期購読中の方 現在定期購読をご契約いただいている皆さまには、ご継続時に「ご継続ありがとう! プレゼント」がございます。こちらの「ショッピングバッグ」を含む複数のアイテムのなかから希望の商品をお選びいただけます。詳しくはご継続時にお送りするカタログをご覧ください

エッセ読者係からのお願い(必ずご確認ください)

お届けについて

- 本誌のお届けは、お申し込みの翌月(ハガキの場合はエッセ読者係に到着の翌月)に発売する号からとなります
- 本誌の発送は、ヤマト運輸のDM便でご自宅のポストにお届けします。ご住所などに変更がございましたら転送ができませんので、必ず読者係までご連絡ください
- 発送・配達手配状況により、発売日にお届けできない場合があります。あらかじめご了承ください

購読料のお支払いについて

- ハガキ、電話、FAXでお申し込みいただいた場合は、郵便局またはコンビニエンスストアからお振り込みください。その際の振込手数料はお客さまのご負担となります
- ホームページからお申し込みいただいた方は、クレジットカードのお支払いができます。詳しくはホームページをご覧ください
- 購読料は改定する場合がありますが、期間中はご契約時の購読料で期間終了までお届けいたします

ご契約について

- 購読期間中の解約はお受けできません
- 個人購読(ご自身で購読)は1年ごとに自動継続となっています。購読を中止する際は、ご継続2か月前に本誌に同封してお届けする専用ハガキまたはお電話にて、必ずご連絡をお願いします
- ギフト購読(本のお届け先が異なる場合)は、終了3か月前にお送りする往復ハガキにて、ご継続か否かをご返信ください。ご連絡のない場合は購読中止となります
- お申し込みいただいた住所等の個人情報はESSE本誌発送のほか、定期購読に関連するものや弊社書籍などのご案内に使用する場合があります
- 定期購読でのお届けは通常サイズのものになります

そのほかご不明の点はエッセ読者係まで ㈱扶桑社 エッセ読者係 0120-887560

 撮影/山川修一 デザイン/竹下典子 衣装協力/MyLanka

PRESENT & INFORMATION BOX

アイデア次第でどんな収納も可能！ 自由にレイアウトできる収納棚



「シューノ」は、パーツを選んで好きな大きさ、レイアウトに組み上げることができる収納システム。棚は可動・取り外しができるので、設置後にレイアウトを変えることも可能。玄関・リビング用は最大53kg、クローゼット用は最大100kgの荷重に耐えることができます。(問)ロイヤル☎06・6789・1234

白桃ピューレとすもも果汁を使った サワーが数量限定で発売中

PRESENT 7A 3名



サッポロビールから、白桃の甘さとすももの酸味で、甘酸っぱいおいしさを楽しめる「すもももももももネクターサワー」(350mℓ ¥173)が初夏のみの数量限定で発売中。桃をまるごと使用した白桃ピューレ入りの、果実感あふれる味わいです。1ケース（24本入り）を3名に。サッポロビール☎0120・207800

ハードな刺激と飲みごたえ！ 新感覚のアルコールドリンク

PRESENT 7E 3名



クリアウオッカを使用したアルコール分9%で強い炭酸感を楽しめる「キリン・ザ・ストロング ハードコーラ／ハードドライ／ハードレモン」(各350mℓ缶、500mℓ缶）が発売中。「ハードドライ」と「ハードレモン」各1ケース（24本入り）をセットで3名に。(問)キリンビール お客様相談室☎0120・111・560

紫外線をカットしながら肌をケアする CCクリーム＆UVパウダー

PRESENT 7B 5名



しみケアブランド「トランシーノ」から、医薬部外品の高機能なUVアイテムが登場。美白有効成分配合の「薬用ホワイトニングCCクリーム」(30g ¥2808）と、肌荒れを防ぎ、理想の肌に導く「薬用UVパウダー」(12g ¥3240）をセットで5名に。(問)第一三共ヘルスケア トランシーノ相談室☎0120・013・416

皮膚科学研究から生まれた 浸透力にこだわった頭皮用育毛剤

PRESENT 7F 2名



「フエリー 薬用ヘアエッセンス」(150mℓ ¥5980）は、発毛・育毛を促す成分を使用した薬用育毛剤。大学の皮膚科学研究チームが開発した「ナノキューブ®」が頭皮の肌細胞を一時的に緩め、発毛・育毛成分の浸透を促進。毛髪の悩みにアプローチします。2名に。(問)BPダイレクト☎0120・882・233

野菜本来の味わいを引き立てる 岩塩を使ったサラダ用調味料

PRESENT 7C 5名



ドイツ産岩塩にハーブやかんきつの果皮を組み合わせた、サラダ用調味料サラダソルト「レモン＆オレンジMIX」「バジル＆オレガノMIX」「パクチー＆レモングラスMIX」(各40g ¥268）が新発売。そのままサラダにかけるほか、オリーブオイルと合わせても。3種セットで5名に。(問)キユーピー☎0120・14・1122

アウトドアでの使用に！ 持ち運びに便利な調理グッズ



PRESENT 7G 3名

アウトドアブランドの「LOGOS」から、ストッパーつきで安心して持ち運べる「安全・サヤつき包丁」(¥1998）と、コンパクトに折りたたむことができる「フォールディングレードル」(¥1512)「フォールディングターナー」(¥1102）が発売中。3つセットで3名に。(問)ロゴスコーポレーション☎0120・654・219

紫外線による赤み・炎症をケアして 日やけしにくい肌へ



美白に定評のある「デルメッド」の、紫外線による赤み・炎症ケアに特化したシリーズがパワーアップして通年販売に。ジェル状化粧水の「インナープロテクトジェル」(150mℓ ¥4320）と、肌なじみのよい日やけ止め「アウタープロテクトミルク」(80mℓ ¥4320）の2種が発売中です。(問)三省製薬☎0120・847・447

プレゼントの 応募方法

PRESENT 7A ○名

左のPRESENTマークがついたものはプレゼントです。応募する場合、ハガキに郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号、希望の商品記号を明記してご応募ください。抽選のうえ、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

あて先	〒119-0287 扶桑社 「ブレイン⑦」係 のみで住所は不要です
締めきり	2018年7月14日（土） 当日消印有効

※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に当選できない場合があります

初夏のお出かけのお供に。 ムーミンデザインのアイテムが登場

PRESENT 7D 5名



オルビスから、ムーミンとのコラボアイテムが発売中。UVカットしながらほんのり色づく「リップサンスクリーン®限定デザイン（スノークのおじょうさんからの手紙）」(¥1080）と、便利な外ポケットつきの「メイクポーチ（ムーミンたちの旅支度）」(¥1836）をセットで5名に。(問)オルビス☎0120・010・010

透明感肌の美容家がコツを伝授

汗ばむ季節もさらすべ！

お出かけあとのフェイスケア



汗や皮脂、メイクで負担がかかる夏の肌。帰宅後はメイクを早めに落としていたわりたいもの。40代ながら透きとおるような白肌をキープし「夏こそメイク落としと洗顔を見直して」と語る美容家・深澤亜希さんにさらすべ肌に導くケア法を教わりました

教えてくれた人

深澤亜希さん
美容家。スキンケアマイスター。雑誌やテレビなどで美容情報を発信し、的確なアドバイスに定評がある。著書に『白ツヤたまご肌のつくりかた』（三空出版刊）など

メイク落としのコツ



1 規定量のメイク落としを手に取る

パッケージなどに書いてある規定量のメイク落としを手に取ります。「量をケチると肌摩擦が起きて角層にダメージを与え、肌トラブルの原因に。規定の使用量を守りましょう」



2 メイクの濃いところからのせていく

メイクの濃いところから、指の腹でメイク落としをのせていきます。「ファンデーションやチークを重ねた両頬、眉メイクやマスカラ、アイカラーをした目元を先になじませて」

1分以内で優しく！



3 人差し指・中指・薬指で手早くなじませる

顔全体にメイク落としをのばし、人差し指、中指、薬指の3本の指でくるくるとなじませます。「こすると肌のバリア機能を傷つけるので、3本の指で優しく手早く、がカギ」



4 人肌くらいの温度のぬるま湯ですすぐ

指先がふっと軽くなったらメイクが浮いたサイン。「ぬるま湯を両手ですくってすすぎます。小鼻の脇、おでこやあごのすみずみまで、すすぎ残しがないように」

洗顔へ

洗顔のコツ

豊かな泡にするのが大事



5 洗顔料をよく泡立てる

洗顔料を手に取り、水かぬるま湯を加えて空気を含ませながら泡立てます。「泡には肌摩擦を抑えるクッションの役割があります。たっぷりの濃密泡をつくりましょう」

手と顔の間に常に泡があるように



6 泡を転がすように洗っていく

メイク落とし同様、ゴシゴシ洗いは肌を傷つけるので厳禁。「泡をつぶさないよう、優しく転がすように洗って。もこもこの泡が、毛穴や皮脂の汚れを浮かせてくれます」



7 ぬるま湯ですすぎタオルで押しふきを

洗顔料のぬるつきがなくなるまですすいだら、タオルをポンポンと押し当ててふきます。「濡れた肌はデリケート。ゴシゴシこすらず、ソフトに水気をふき取ってください」

保湿ケアのコツ



こすらずつけて

8 洗顔後すぐに化粧水や乳液を

汚れを取り去った素肌は、次につける化粧品が届きやすい状態。「時間をおかずに化粧水や乳液で保湿を。顔全体になじませたら、手のひらで包み込んで浸透させましょう」

選べるカウブランド
無添加*フェイスケアシリーズ

＊着色料、香料、防腐剤、品質安定剤、鉱物油、アルコール無添加

洗顔料

肌への優しさを考えた、アミノ酸系洗浄成分配合。
きちんと汚れを落としながら、保湿成分の
セラミドでうるおいをキープする、3タイプ

メイク落とし

無添加・低刺激処方のミルクとオイル。
日やけ止めや濃いメイクにもするっとなじみ、
肌に余分な負担をかけることなく落とします

もこもこに泡立てて
丁寧に洗いたい人に

時間がない！から
さっと洗いたい人に

しっかりメイクの日は
オイルでスルン♪

ナチュラルメイクの日は
ミルクがちょうどいい

なめらか泡で
優しく
洗いたい人に



皮脂汚れを マイルドに落とす 石けん

こだわりの釜だき石けん成分と、アミノ酸系洗浄成分を配合し、肌への優しさを追求した洗顔石けん。「空気を含みやすいハート形で、泡立てもスムーズです」。無添加洗顔せっけん 70g ¥648

濃密な泡を つくれる フォームタイプ

植物性石けんとアミノ酸系洗浄成分を配合。濃密なクッション泡で肌に優しく洗い上げます。「ホイップクリームのようなもちもち泡で、ぜいたく気分が味わえます」。無添加うるおい洗顔 110g ¥594

押せば ふわっと泡！の ポンプタイプ

ワンプッシュでふわふわの泡が出てくるから、面倒な泡立ては必要なし。「忙しい朝にぴったり。泡ぎれがいいのですすぎもラクです」。低刺激なのもうれしい。無添加泡の洗顔料ポンプ付 200mℓ ¥734

濡れた手でも 使える オイルクレンジング

軽くなじませれば、ウォータープルーフのマスカラなど濃いメイクもスルン落ち。「オイルなのにベタつきがないから、すすぎが早いのもいいですね」。無添加メイク落としオイルポンプ付 150mℓ ¥950

やわらかく 肌当たりのいい ミルククレンジング

植物性オイル配合で、とろけるようになじむミルクタイプは、ナチュラルメイクの日に。「疲れた夏の肌にも、マイルドな使い心地です」。無添加メイク落としミルクポンプ付 150mℓ ¥950

100名
プレゼント

「無添加メイク落としオイルポンプつき」を
抽選で100名にプレゼント！ 詳しくはこちらへ

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

問い合わせ先／牛乳石鹸共進社 お客様相談室06-6939-2080（土・日曜、祝日除く9:00～17:00） http://www.cow-mutenka.jp
撮影／青柳理都子 ヘアメイク／中山夏子 取材・文／平川恵 デザイン／東條加代子

日本最大の片づけ整理収納団体が主催するイベント
「片づけ大賞2018」と同時開催！

賞金総額
100万円

ESSE 第11回「収納＆インテリア」グランプリ大募集!!

11回目を迎える「ESSE収納＆インテリア」グランプリ。今年は「日本片づけ整理収納協議会」が主催する
「片づけ大賞」と同時開催します。収納のスペシャリストに自宅を評価してもらえる大チャンス！ 奮ってご応募ください

応募の流れ

4月7日（土）応募スタート

ESSE5月号の発売日から応募を開始。郵送のほか、下記URLより、ウェブ応募も可能

https://esse-online.jp/107391

↓

7月6日（金）応募締めきり

↓

7月中旬 プレ取材

書類審査により、審査会に残るお宅を決定。その際、編集部員によるプレ取材を行うことも

↓

7月25日（水）審査会

審査員が一堂に会し、審査会を実施。応募資料をもとに審査し、各受賞者を決定

↓

8月22日（水）グランプリ発表

グランプリを受賞した方は、8月22日に東京都内で行われる授賞セレモニーにご招待

↓

8月末～9月上旬 全受賞者宅の取材・撮影

グランプリを含む各賞の受賞者宅を、編集部員とスタッフが訪問し、取材・撮影を敢行

↓

ESSE11月号にて結果発表

10月6日発売予定のESSE11月号誌上にて、グランプリをはじめとする全受賞者を発表

収納＆インテリアグランプリがパワーアップしました！

収納やインテリアに工夫がある人を表彰してきた「ESSE収納＆インテリア」グランプリ。受賞をきっかけに片づけを仕事にした人や、本を出版した人など、整理収納業界に数々の受賞者を輩出してきました。

11回目となる今年は、パワーアップ！ 例年より時期が早まって、日本初にして最大の片づけ整理収納団体「一般社団法人 日本片づけ整理収納協議会」主催の「片づけ大賞2018」と同時開催します。審査員には、「整理収納アドバイザー」「ライフオーガナイザー」「収検」「収納カウンセラー」などの資格を発行する団体の代表者をはじめ、整理収納のスペシャリストが勢ぞろい。左ページの応募のきまりに従って書類を作成し、ぜひご応募ください！

第9回受賞者・井上康華音さん宅（福岡県）



徹底的にものを減らしすっきり暮らしを実現

がんばらなくてもずっとキレイが続くよう、ものも家具も最小限まですっきりさせ、片づけや掃除が簡単にできる仕組みに

こんなおうちを求めてます！

手づくりの工夫で子どもも楽しめる収納に

階段下の子どもスペース。棚やハンガーバーを手づくりし、子どもが自ら楽しんで身支度できる、「お店」みたいなクローゼットに



第9回受賞者・数森裕子さん宅（兵庫県）

収納＆インテリアのスペシャリストが集結♪

審査員はこのメンバー！

※写真前列右より五十音順



130万部『捨てる！技術』著者で、暮らしの第一人者

辰巳 渚さん

一般社団法人生活哲学学会代表理事、一般社団法人家事塾代表理事。「長い目で、家族が暮らしやすい家づくりをしている方に期待しています」

ライフオーガナイザーという職業を確立

高原真由美さん

一般社団法人日本ライフオーガナイザー協会代表理事。「家族みんながラクに心地よく暮らせる、片づけ、収納、インテリアの工夫に注目してます」

人気資格・整理収納アドバイザーを主催

澤 一良さん

一般社団法人ハウスキーピング協会副理事長。「"おもてなし"や"コミュニケーション"という日常生活のなかでのテーマ性を強調した家が見たいです」

ベストセラー多数！日本初の片づけ士

小松 易さん

スッキリ・ラボ代表。「片づかない人が抱える"孤独で、辛く、難しく"を覆し、"みんなで、楽しく、簡単に"片づけた実例を期待しています」

ご存知、収納王子コジマジック！

小島弘章さん

一般社団法人日本収納検定協会代表理事。「応募資料づくりの苦労は必ず自信につながります！オリジナルの収納アイデアをお待ちしています」

整理収納をプロの仕事にした先駆者

飯田久恵さん

一般社団法人日本収納カウンセラー協会代表理事。「少しずつでも収納を改善すると、生活はグンとラクになります。そんな経験をお聞かせください」

NO.1主婦誌を支える片づけ収納特集のプロ

ESSE編集長

37年間"NO.1生活情報誌"を誇る「ESSE」の編集長。「日頃の創意工夫を豪華審査員に見てもらえるチャンス！ぜひ生かしてくださいね」

グランプリの方は受賞イベントにご招待！



グランプリを受賞された方は、8月22日開催予定のイベント「片づけ大賞2018」にご招待。プロと一緒に表彰されます

「片づけ大賞2018」も同時募集中！

日本初の片づけ整理収納関連の業界団体「日本片づけ整理収納協議会」が主催する、片づけのプロの全国大会が同時開催！各協会の資格保有者で、片づけのプロとしていっそう活躍していきたい人はぜひチャレンジしてみて

詳しい応募方法はコチラ

https://www.katazuke-taisho.com/

問い合わせ先

一般社団法人 日本片づけ整理収納協議会
☎03-3546-9055
(平日10:00～17:00)

応募のきまり

❶プロフィール

①氏名 ②生年月日 ③郵便番号・住所 ④固定電話・携帯電話の番号 ⑤メールアドレス ⑥ブログ名、インスタグラムのアカウント名（あれば）⑦同居している家族（年齢も）⑧住居形態（一戸建てorマンション、持ち家or賃貸、築年数、〇〇㎡（平米）などの広さ、2LDKなどの部屋数、間取り図（あれば））⑨住まいのテーマ（「狭い収納スペースを工夫」「お金をかけずにアイデアで勝負」「テーマカラーを決めて統一感をだした」「家具や雑貨を手づくり」など）をA4用紙にまとめてください

❷部屋の写真と説明文

写真 ⓐ各部屋の全体がわかるもの ⓑキッチンやリビングといった、場所ごとの収納とインテリアのポイント ⓒ押し入れ・クローゼットやゲタ箱、引き出しの中などの収納場所を、それぞれの様子がよくわかるようにはっきりと、できるだけ細かく撮影し、A4用紙に、のりやテープなどではりつけてください

説明文 写真の横に、それぞれの収納＆インテリアのポイントをできるだけ具体的にご記入ください

ホームページとメールからも応募できます！

本グランプリには「ESSEonline」（https://esse-online.jp/107391）からも応募できます。メールで応募する場合は、esse_staff@fusosha.co.jpあてにお願いします

個人情報の取り扱いについて

ご応募いただいた住所などの個人情報は厳重に管理し、エッセの企画以外の目的で使用しません。賞品の発送を外部委託する場合がありますが、その場合も同様です。なお、個人が特定できない統計データとして、参考にさせていただく場合があります。また、今回受賞されなかった場合も、他企画にて取材・撮影のお願いをさせていただくことがあります

あて先

〒119-0285 扶桑社エッセ編集部
「収納＆インテリアグランプリ」係

応募締めきり

7月6日（金）当日消印有効

応募条件

- 8月22日（水）開催の受賞イベントに出席できる方

場所：東京・中央区立日本橋公会堂
（東京都中央区日本橋蛎殻町1-31-1）
※交通費は編集部で負担いたします

- 8月末～9月初旬にご自宅の取材が可能な方
- お顔、氏名をエッセ本誌、エッセオンライン、片づけ大賞の広報資料などで公表できる方

審査方法

7月25日（水）に応募資料を元に厳正に審査いたします。選ばれたお宅、候補になったお宅には、事前にご連絡したうえで、エッセ編集部員が事前取材に伺うことがあります

結果発表

グランプリは8月22日（水）の受賞イベントで発表いたします。さらに、ESSE11月号（10月6日発売予定）にて、受賞したお宅すべてを掲載させていただく予定です
※賞金の内訳は、賞の数が決定してから発表します

応募のお願い

A4用紙（縦・横書き）数枚にまとめた、❶プロフィール、❷部屋の写真と説明文を上記のあて先までお送りください。お送りいただいた書類、写真のご返却はいたしかねます。お友達の他薦応募もOKです。ご紹介いただいた方にも、賞金が当たります

 撮影／山田耕司、山川修一　デザイン／細山田デザイン事務所



夫ねぎらい献立

仕事もパパ業もサーフィンも
全力でがんばる夫へ、
好きなものいっぱいのねぎらいごはんです

和田明日香さんの ごはん、できたよ！

VOL.6

もうすぐ父の日。子どもたちにとっていつも最高のパパでいてくれる夫のため、献立にねぎらいの気持ちを込めました。

サーフィンが大好きで、海に行かない日は筋トレに励む夫に欠かせないのは、高タンパクの鶏胸肉。しっとり仕上げるために何度も実験しました。肝心のタレは、子ども用の辛味なしの中華ダレと、辛い物好きの夫用に山椒などをプラスしたピリ辛の2種を用意。一緒に満足できるための工夫です。うま味たっぷりの鶏のゆで汁は、チンゲンサイとネギを加えてスープに。以前出演した番組で、「男性更年期の予防にはネギ！」と学んで以来、ネギを積極的に食べてもらってます（笑）。

もう一品は、これまた夫好物のナスと油揚げに、薬味を合わせたサラダです。

夫が「おいしい」と喜んでくれるから、料理が好きになったし、がんばってこれました。優しくねぎらってあげる余裕はなかなかないけど（笑）、先輩のようでもあり戦友のようでもある、夫の存在に支えられて毎日がんばれています。これからも、おいしいごはんつくるからね！

和田家 REPORT



ESSEの撮影時に、31歳の誕生日祝いをしてもらいました。ちょうど大忙しの1週間の最終日だったので、笑いたっぷりに過ごせて幸せでした。もちろん、みんなでケーキもおいしく食べましたよ！



5月10日にベストマザー賞をいただきました！たくさんの人のサポートがあったからこそ、楽しみながら母をやってこられました。皆さんに感謝です。ちなみに、レミさんは「やったじゃん！」と喜んでくれました

夫から明日香へ

「ねぎらう」とは、「苦労に対し感謝し、いたわる」という意味だそうです。マイナスの状態を、ゼロに近づけるようなことなのですが、うちの食卓にそんな辛気くさいムードはありません。子どもたちにじゃまされながら、ゲラゲラ笑って食べる。そんなプラスの時間の真ん中に、妻の料理があります

by 率



ASUKA WADA

料理愛好家でシャンソン歌手の平野レミさんの二男・率さんと結婚して8年目。義母のもと料理修業を重ね、現在は食育インストラクターとしてテレビや雑誌などで活躍中。夫と7歳、5歳、4歳の子どもの5人家族

家庭円満よだれ鶏

ヘルシーな鶏胸肉を使った、夏のごちそう。「余熱調理でほったらかしだから、じつに簡単。放置している間にほかの副菜をつくれば、時短にもなります！」

材料（4人分）

鶏胸肉（室温に戻す）……2枚
A［長ネギの青い部分1本分　ニンニク（つぶす）1かけ　ショウガ（薄切り）5枚　塩、粗びきコショウ（黒）各少し］
水……3カップ
B［ニンニク、ショウガ（各すりおろす）各1かけ　ゴマ油、しょうゆ各大さじ2　砂糖、酢各小さじ2］
C［豆板醤小さじ½　ラー油5滴　粉山椒5～8ふり］
キュウリ（ピーラーでスライスする）……2本
香菜（葉先を摘む・好みで）……適量

つくり方

1 鶏肉は身の厚いところに切り込みを入れる。
2 鍋または深めのフライパンに①とAを入れ、分量の水を加えて火にかける。沸騰したら火を止めて肉の上下を返し、フタをしてそのまま30分おく。
3 ②の長ネギを取り出して細かく刻み、Bと②のゆで汁大さじ2を加え混ぜる。半量ずつに分け、片方にはさらにCを加え混ぜる。
4 ②の鶏肉を取り出して氷水にさっと漬け、水気をふいて薄くスライスする。器にキュウリとともに盛り、香菜をのせて③を添え、好みのタレをかけていただく。　［1人分174kcal］



鶏胸肉は香味野菜と一緒に水からゆでる。沸騰したら火を止めてフタをし、そのまま余熱で火をとおすと、しっとりやわらかく仕上がる

焼きナスの薬味たっぷりサラダ

トースターでつくる簡単焼きナス。「油揚げも一緒に焼き、薬味をどっさりのせれば、食べごたえバッチリ」

材料（4人分）

ナス……3本
ミョウガ（縦半分に切って薄切り）…3本
カイワレ（根元を落として半分に切る）……½パック
青ジソ（千切り）……10枚
油揚げ（短冊切り）……1枚
A［しょうゆ、ゴマ油各大さじ1½　すりゴマ（白）大さじ1　みりん小さじ2］
七味唐辛子（好みで）……少し

つくり方

1 ナスはヘタのつけ根に1周切り込みを入れてガクを除き、お尻の方も少し切り落とす。3分ほど予熱したオーブントースター（1200W）で、ときどき転がしながら皮が真っ黒に焦げるまで10分ほど焼く。残り3分になったら油揚げを入れて一緒に焼く。
2 ボウルにAを混ぜ合わせ、ミョウガ、カイワレ、青ジソを加えてさっとあえる。
3 ①のナスが熱いうちに皮をむき、ヘタを除いて縦半分に切って手で細く裂く。油揚げとともに器に盛って②をかけ、好みで七味唐辛子をふる。
［1人分96kcal］

チンゲンサイのゆで汁スープ

鶏のゆで汁＋オイスターソースで、本格味の中華スープが完成！「まろやかなコクとうま味で夫にも大好評」

材料（4人分）

よだれ鶏のゆで汁……全量
チンゲンサイ（ひと口大に切る）……1株
A［オイスターソース大さじ½　塩小さじ¼　粗びきコショウ（黒）少し］
万能ネギ（小口切り）……3本

つくり方

1 ゆで汁はショウガとニンニクを除き、必要であれば水（分量外）をたして3カップにする。
2 鍋に①を入れて火にかける。煮立ったらチンゲンサイとAを入れて中火で4～5分煮、火を止めて万能ネギを加える。　［1人分6kcal］

撮影／難波雄史、山川修一（ベストマザー賞）　スタイリスト／鈴木亜希子
取材・文／城石眞紀子　デザイン／細山田デザイン事務所

ESSE

https://esse-online.jp/



横澤夏子の奥さまはじめました

vol.007

『新婚旅行の話』

こんにちは、横澤夏子です！　先日、新婚旅行でイタリアに行ってきました。3泊5日でローマ、フィレンツェ、ベネチアを巡るという超強行軍ゆえ、なんだか修行している気分にも…。

それでもイタリアに行きたかったのは、ひとえに帰国後「やっぱり本場のパスタは違ったわー」とドヤってみたかったから。今まで何度も、「あっち（本場）の味を知っちゃうと、こっちじゃなかなか満足できないよねー」的な友人の発言にイラッとさせられてきましたが、じつは私もいつか言ってみたかったのでした(笑)。

愛、そして裏ぎり。波乱続きのイタリア

そのいつかのためにも、現地ではパスタを食べまくる気満々だった私。夫も賛同してくれて、飛行機の中では「毎食パスタにしちゃう？」なんて大盛り上がりでした。しかし、“この人でよかった♥”と思ったのもつかの間、到着後すぐに夫には裏ぎられました…。

夫は初日こそパスタを食べたものの、以降はハンバーガーショップやファストフード店にばかり足が向くという始末。飽きるの早すぎません？　しかも頭にくるのが、帰国後。友人たちに「やっぱりさー、あっちのパスタは、なんか違うんだよねー」とドヤ顔で言い放ったんです！　それ、私が言うはずのセリフですから。

話が違うといえばもうひとつ。「昔はバックパックひとつで、あれこれ旅したものだよ」なんて通ぶっていたくせに、あのー、言うほど旅慣れていないですから。道中では、なにかにつけて「ちょっと聞いてきてよ」と押しつけ合ってばかりでガックリでした。

“似たもの夫婦”を確信。私たちいいコンビかも

…と、つい愚痴ってしまいましたが、異国の地で始終行動を一緒にするうち、“私たち、なんだかんだ言っていいコンビかも！”と思えたのも事実です。たとえばベネチアでは、一面霧だらけでなにも見えずがっかりしていたのに、ガイドさんから「最高にロマンチックな風景ですね」と言われた途端、ふたりともいい景色に見えてきたりとか…。単純に喜ぶツボ、楽しいツボが同じ相手がいるって、幸せなことですよね。結局、またのろけてしまいました(笑)。

この新婚旅行で、一連の新婚行事も終わり、“ふつー”の結婚生活に突入しました。つまり、「奥さま」ライフはこれからが本番。ますます楽しんでいきますよ！

“新婚行事も終了！ふつー”の生活に



Natsuko Yokosawa

1990年、新潟県生まれ。NSC東京校（第15期生）卒業後、デビュー。出会った女性をネタにするひとりコントでブレイクし、レギュラー番組も多数。女優としても活動枠を広げている。2017年7月に婚活パーティで知り合った男性と結婚



イタリアで自分用に買ったお土産がこの鍋敷き。新婚旅行でなんと革ジャンを買ったという私の母と比べるとちっぽけですが、使い心地もよく、なかなか重宝しています



「リビングに“ハネムーンの似顔絵を飾る”」のが長年の夢でした。ところが、描いてもらった絵は“これじゃない感”が満載(泣)。飾るどころか、丸めたまま放置…

 撮影／山川修一　デザイン／atmosphere ltd.

忙しい毎日にときめきと癒やしを

今月のごほうびBeauty

Vol.06

機能も使い心地も満足できる、ごほうび感のあるコスメ。
プロお墨つきの逸品で、ワンランク上のきれいを手にしてみませんか。
実際に使用している様子をESSEonlineで見ることもできます

◀ESSEonline
編集部員が使った様子をルポ。モニター応募の参考にご覧ください





コスメコンシェルジュ
小西さやかさん

これ一本でくすみ一掃！ 白さとハリを手に入れる

アンフィネスホワイト
ホワイトニング パンプ ミルク

美白もエイジングも同時にかなえたい人に、迷わずおすすめしたい薬用美白乳液。肌にのせた感触は、まるで猫の肉球!? ぷにゅっと肉厚で濃厚なのですが、ぐんぐん浸透してベタつき知らず。つけた瞬間からしっとりうるおい、肌にハリと明るさをもたらします

年齢とともに感じる肌色の変化の要因として、表皮と真皮のくすみに注目。メラニンを分解、排出し、真皮を再生。（医薬部外品）200g¥7560（アルビオン）

M-1



美容ジャーナリスト
山崎多賀子さん

自分の肌なのに思わずうっとり…♡

THREE
エミング クレンジングバーム

疲れやイライラで心がざわつく夜。バームを肌になじませると、ジュワ〜っととろけて、肌の汚れだけでなく、心のアカも溶けだすよう…洗い流したあとの肌は、思わずうっとり♡なフワフワ感と透明感。このバームのもたらす効果は、肌的にもメンタル的にも絶大！

天然由来成分92%のオイルクレンジング。浄化されるような香りと肌なじみのよさで、メイクや古い角質、毛穴汚れをオフ。洗い流しも簡単。85g¥6480（THREE）





美のスイッチをオンにする肌と心へのごほうびコスメ



ESSE美容担当
沢谷彩子

パラビオ　ACクリーム サイ

手にした瞬間、神々しいビジュアルと気品あふれる香りにまずうっとり。使用感は、のびがよくコクがあるのにべたつかない、絶妙なバランス。高額ですが、肌と心へのごほうび感は代えがたいもの。ほかへの出費を抑えてでも使いたい一品です

長年の肌構造研究からオリジナル保湿成分・ラメラ粒子を開発。角質層に働きかけ、キメ、ツヤ、ハリを与える。（医薬部外品）30g¥32400（ヤクルトビューティエンス）

使い心地をレポートしてみませんか？

M マークのある商品は、モニタープレゼントつき（1名）です

●希望の商品番号、郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、ブログURLまたはSNSアカウント（任意）、モニター応募の理由、コスメでかなえたい悩みを明記し、郵便ハガキの方は郵送で、Web応募の方はネット上より応募してください。応募者のなかから編集部で選考を行い、モニターを決定します。モニターになった方には、編集部から7月末に直接ご連絡し、使用感に関する意見と写真を依頼しますのでご回答をお願いします。回答結果は、エッセ公式Webサイト「ESSEonline」で9月頃、複数回掲載され、モニター終了後のアイテムはそのままお使いいただけます

●あて先　郵送 〒105-8070　扶桑社エッセ編集部「ごほうびBeauty⑦」係
Web https://esse-online.jp/gohoubi/

●締めきり　2018年7月14日（土）

 撮影／林 紘輝　取材・文／恩田貴子　デザイン／細山田デザイン事務所　撮影協力店の連絡先は147ページに掲載しています

ESSE

https://esse-online.jp/

輝く"主婦"の暮らしを応援

ESSE Shu_fu channel

ESSE online
(https://esse-online.jp/esse-shu_fu-channel)
でも、選出メンバーが執筆した記事を配信中!

VOL.16 忙しいときに大活躍のお助けメニュー

輝く主婦を発掘するコンテスト「ESSE Shu_fu_of the year」で選出されたメンバーが、暮らしの工夫をご紹介。
今回は、忙しくて時間がないときに役立つ食材と、パパッとおいしくつくれる料理を教えてもらいました



松本ゆかさん
(神奈川県・32歳)

夫(32歳)、長女(8歳)、二女(5歳)、同居の父(71歳)、母(68歳)の6人家族。ブログやインスタグラムで発信するプチプラファッションコーデが人気。インスタは@yukays411





アルミ箔にギョーザの皮を並べ、マヨネーズ、チーズの順にのせ、魚焼きグリルで約7分焼くだけ

グリルで簡単!子どもも喜ぶマヨピザ

ギョーザの皮をグリルで焼いてつくるピザは、「マヨネーズとチーズだけがいい!」という子どもたちの要望に応えたシンプルレシピ。サクサクした食感で子どもたちは毎回取り合いに。準備しておくと便利な食材です



星 えみさん
(茨城県・37歳)

夫(38歳)、長男(7歳)、二男(3歳)の4人家族。飲食店に勤務した経験を生かし、8月に自宅カフェを開業予定。食生活アドバイザーの資格も。インスタは@prisme.0826



アレンジ自在!炊飯器でつくる塩豚

豚バラブロック肉に塩をすり込んでラップで包み、ファスナーつき保存袋に入れるだけ。炊飯器の保温機能で簡単につくれる塩豚は、そのまま食べるのはもちろん、炒飯にしたり野菜で巻いて食べたり、アレンジもできて大助かり

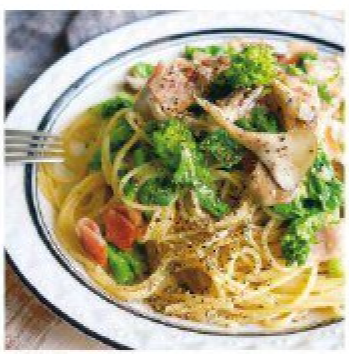


炊飯器に50℃のぬるま湯としっかりしめた保存袋を入れ保温スイッチオン。3時間半で完成



橋本 彩さん
(東京都・28歳)

夫(28歳)とふたり暮らし。料理メディアの運営会社にフルタイムで勤務し、料理家としておいしくて簡単につくれるレシピを日々開発。インスタは@ponkotsu_0141





コンビニで買える水洗いの必要がないカット野菜も、手軽で洗い物が減らせるのでおすすめ!

加工肉とキノコでつくる栄養満点パスタ

仕事で帰宅が遅くなったときにつくる簡単パスタ。賞味期限が長いベーコンやウインナソーセージなどの加工肉を冷蔵庫にストックしておき、コンビニで調達可能なキノコや余り野菜をプラスするだけ。彩りもよく栄養もばっちりです



小野寺恵吏子さん
(神奈川県・32歳)

夫(37歳)、長女(6歳)、長男(3歳)の4人家族。子連れのコーラスサークルを主宰し、地域のコミュニティFMでパーソナリティも務める行動派。インスタは@eriecoco1985



つくりおきしたみそ玉にお湯を注ぐだけで完成!

みそにワカメや油揚げなどを混ぜた自家製インスタントみそ汁は、バタバタしがちな朝にとっても便利。みそ玉を1杯分ずつラップで包み冷凍しておけば、お湯を注ぐだけでできあがり。製氷トレーに入れて、出し入れもスムーズに



生野菜が苦手な子どもも大好きな、コールスローもつくりおき。オムレツに混ぜてもおいしい

取材・文／飯田由美（BEAM）　デザイン／細山田デザイン事務所
※炊飯器の種類によっては、炊飯以外に使えないものもありますので、取扱説明書をご確認ください

言葉の力で人生が前向きに

ログセを変えて ポジティブになる!

小さな失敗をしては「いつもこうなる」、気のりしない頼まれごとに「面倒くさい!」…。日常でつい出てしまうネガティブなログセ。これらを別な言い方にするだけで気持ちがきり替わり、目の前のことが好転していくというリセット法が話題です。今すぐ始められるのでぜひお試しを!

こんなログセ 言っていませんか?

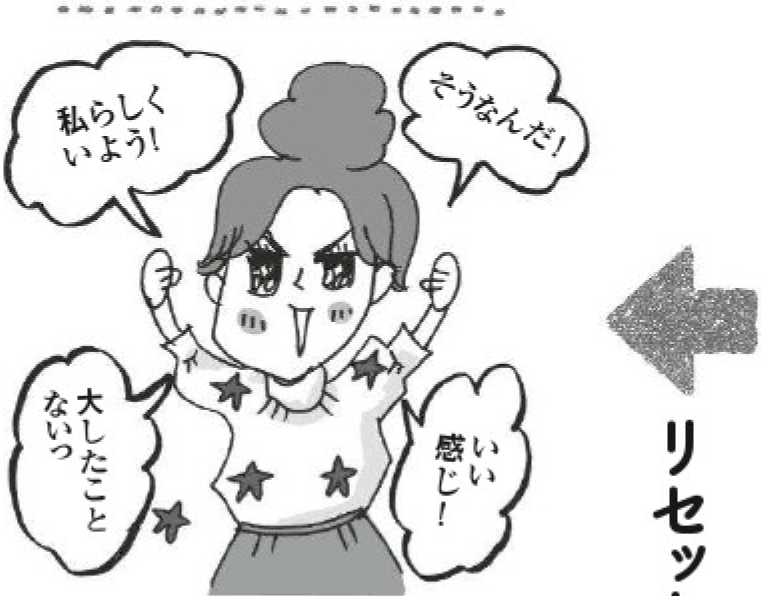


ネガティブログセ

自分を否定したり、後ろ向きな気持ちにするのがネガティブなログセ。知らず知らずのうちに何度も言うことで、それが本来の自分であるかのような錯覚を起こし、考え方や行動もネガティブな方向に進んでしまいます

リセット!

ログセが変われば 生き方も変わる!



ポジティブログセ

「でも」に対する「そうなんだ!」、「面倒くさい」に対する「大したことない」といった、ネガティブの反対のポジティブなログセ。これらを意識的に使うことで、錯覚や暗示が緩み、行動も前向きに変化します

ログセを変えるだけで うまくいかない 状況から抜け出せます

ふとしたときに無意識に出てしまうのがログセ。しかし、このなにげない言葉がもつ影響力は侮れないと、心理カウンセラーの大嶋さんは言います。

「ログセは自分や相手を暗示にかけてしまうもの。『どうせ私は…』『でも』といった、後ろ向きなネガティブログセを繰り返していると、自分自身をネガティブに捉えてしまいます」

ネガティブログセは、不快な状況から逃れようとする脳のとっさの反応。言葉にすることで心理的にラクになろうとしますが、問題が解決したわけではなく、使うたび苦しみが増していくのです。

「ポジティブログセを使うことで、この脳の反応を打ち消すことが可能に。『いや』なことが浮かんだとき、あえて『いいね』と言ってみる。脳をきり替えるためのものなので、本心でなくてもいいんです。言葉が変わると行動も変わり、負のループから抜け出せますよ」

ログセを変えるだけの簡単メソッド、さっそくやってみましょう。

監修／**大嶋信頼**さん

心理カウンセラー、心理相談室「インサイト・カウンセリング」代表取締役。7万7000件以上の臨床経験をもち、悩みを抱える多くの人の治療を行っている。『いちいち悩まなくなる口ぐせリセット』（大和書房刊）など著書多数

自分を変える ログセリセット

ついダメな自分にばかり目を向けてしまうのは
ネガティブログセの暗示にかかっているからかも。
ログセをリセットし、前向きな言葉に変えれば
自信と行動力を取り戻すことができます



煩雑に感じる作業も
「大したことない」のひと言でやる気がアップ!

家事でも仕事でも、なにかひとつやるときに「面倒くさい」と思ってしまうと、体は一気に重くなります。それを毎度我慢してやるとストレスがたまる一方。「大したことない」とログセを変えることで気持ちが軽くなり、やる気や集中力がグンと上がります

自分のネガティブ ログセの見つけ方

無意識に出てしまうログセは、なかなか自分ではわからないもの。周囲に聞いても出てきにくいので、以下の自己チェックで見つけてみて

1 だれかのネガティブログセを心で唱えてまねしてみる



たとえば、だれかのログセが「あー忙しい」なら、それをまねして心で唱えてみます。すると、なんだか余裕がなくなり後ろ向きな気持ちが湧いてくることに気づくはず。日頃、同じようにマイナスの感情になるログセを言っていないか、思い返してみましょう

2 どんなときにネガティブになるか考えてみる

ネガティブログセは、日常でいやだな、不快だな、と感じたときの前後につい出てしまうことが多いものです。仕事帰りに夕飯の買い物をして帰ると、「疲れたな〜」と言ってしまうな、という具合に一日を振り返って探してみて



いやなことが浮かびやすいシチュエーション

- 湯船に浸かっているとき
- ひとりで歩いているとき
- なかなか寝つけないとき
- 運動をしているとき

個人差はありますが、人はひとりきりのシチュエーションのときに過去や未来のことを考え、ついネガティブな思考になりがち。血流が上がる入浴中や運動中に、いやなことが浮かんでしまう人もいます

ログセを上手にリセットするポイント



ポジティブログセを「あえて」使ってみる

リセットするために使う、「大したことない」「適当でいいや」などのポジティブログセは、使い慣れていないと拒否反応を起こすことも。意味にとらわれず、意識的に「あえて」使うんだと自覚することで、すんなり脳がきり替わります



イマイチなところを確認しそうなときは
自分を好きになるログセに変えていく

鏡をのぞくたび、「イマイチだなぁ…」とため息をついていると、自分をどんどん嫌いになってしまいます。欠点があるにせよ「イケてるかも!」と言い聞かせてみましょう。「イマイチ」という言葉に縛られていたことに気づき、自分のことを好きになってきます

『もう無理!』→『余裕かも!』

物事を投げ出すクセが
取り組む姿勢に変化

「もう無理!」というログセは、問題から目をそらし、心が責任や義務から解放される錯覚を起こします。物事に向き合う姿勢を閉ざし、思考は停止状態に。「余裕かも!」と言い換えることでゆったりとかまえ、どうしたらよいか考えられるのです

『どうせ私は〜』→『意外と私は〜』

自己肯定感を高めて
自分を弱者にする思い込みをなくす

自分は人よりも劣っているという感覚があると、「どうせ私は〜」と自己否定に傾き、"弱者"を演じてしまいがち。「意外と私は〜」に変えると、脳内に「そもそもできている自分」というイメージが湧き、自己肯定につながって、みじめな自分から脱却できます

『わからない!』→『とりあえず』

「とりあえず」と言い換えることで
頭が真っ白になった状態をリセット

たとえば、電化製品の説明書を見て「わからない!」と頭が真っ白になり、投げ出したくなったら、「とりあえず」と言ってみる。すると、ネットで調べたり人に聞いたりと、できることから始める気になってきます

『いつもこうなる』→『私らしくいよう』

自分らしさを意識して
不幸な状況から抜け出す

いやなことがあるたび、「いつもこうなる」と口にしていると、"がんばって耐える自分"という暗示にかかり、自ら過酷な道を選んでしまいます。「私らしくいよう」に変換することで、不快なことから意識が離れ、不幸から抜け出せます



失敗した自分を責めるのでなく
その原因を擬人化してほめてみる

「また失敗した」と言いがちな人は、原因は自分にあると認めることで自分を責めてしまいます。料理がうまくいかなかったのなら、「この料理…なかなかやるな」と、一歩引いて、失敗した料理を擬人化してみましょう。自分を責めない感覚が養われ「次はこうしよう!」と、うまくやるために思考を働かせるようになります

焦るときほど落ち着いた
つぶやきで心に余裕が生まれる

早く寝たいのに家事が残っていたり、外出時間に支度が間に合わないときなど、「どうしよう!」と言ってしまうと、かえって自分を追いつめることに。「なるほど!」というポジティブワードに変えるだけで、焦りを消して、心に余裕が生まれます



『あー、忙しい』→『目の前のことだけでいいや』

やることが多くてうんざりしたら、
広がりすぎた視野をいったん狭くする

まじめで完璧主義な人ほど、自分の能力以上の仕事や作業を抱えて「あー、忙しい」と、ネガティブログセが出てしまいます。「目の前のことだけでいいや」とつぶやいて、広がりすぎた視野をいったん狭くしましょう。多すぎる義務感を手放すと、ラクになれます

人間関係をよくする ログセリセット

人とやり取りするときについ出てしまう
ネガティブログセが、知らず知らずに人間関係を
こじらせていることも。ポジティブログセを使えば
適切な距離感がとれ、関係性もスムーズになります



"ちゃんとしている自分"を捨てて
ハードルを下げるとラクに

大勢の前で発言するときや、夫の実家に行くときなど、緊張する場面では「ちゃんとしなきゃ」と不安にかられます。「適当でいいや」と言い換えてポジティブな意識の循環を起こせば、評価を気にせず自然体でいられます

『イライラする』 ↓ 『たまには言い返そう』

ため込まずに発散すると
心がスッと落ち着く

相手の言動にイライラすることがあっても、なかなか言いにくいもの。しかし、このイライラは発散した方が、周囲との関係はうまくいくのです。「たまには言い返そう」と心で思うだけでもOK。まずはつぶやいてみて。イライラがスッと収まってきます

『今やろうと思ってた』 ↓ 『思い出させてくれてありがとう』

相手が自分に有意義な情報を
くれたと脳をだます

「あれ、まだ?」と催促されて「今やろうと思ってた」と言ってしまうとき、ありますよね。「思い出させてくれてありがとう」と言い、相手が有意義な情報をくれたと考えられるように脳をだますと、怒りもたまらず、相手もいやな思いをせずにすみます

『でも』『だって』 ↓ 『そうなんだ!』

ネガティブログセで返さずに
納得を示すと周りの印象が変わる

人から意見やアドバイスされたとき、「でも」「だって」と言うクセはありませんか? 自分の正しさやすばらしさをわかってもらいたい心理が働いていますが、これは逆効果。「そうなんだ!」と納得を示すと、客観的に判断していると思われ、敬意をもってもらえます



自分ばかり損してると思ったら
期待が集まっていると変換

よく頼まれ事をされる人は、「私ばっかり」と被害者意識をもちがちですが、そこには「大変な私かわいそう」という周囲へのメッセージが隠れています。「注目されている」の言葉で気持ちをプラスに切り替えて



相手の気持ちを"わかったつもり"になるのを
やめれば、未来は自由に選べる

友人が急に約束をキャンセル。そんなとき「ムカつく!」と口に出るのは、相手が自分勝手な都合で断ったと思い込んでいるから。「知らない!」と言い換えてみましょう。知らないことには気持ちのぶつけようがなく、不快な気分から解放され、未来を自由に選択できることに気づけます

相手を育てるログセリセット

夫や子ども、ママ友や職場の後輩など、気楽に話せる相手だと、ネガティブログセも出やすいもの。これをポジティブログセにすることで前向きな会話になり、相手の成長も見込めます



自分でつくった物差しで語ると、拒否感を生んでしまう

「普通は～」というログセは、相手が普通でないと言っているようなもの。でも、その「普通」は自分でつくった身勝手な物差しなので、相手は聞く耳をもってくれません。「おもしろいのは～」と言い換えるだけで、興味をもって真剣に聞いてくれるようになります

『逆に○○じゃない？』→『○○もありじゃない？』

「逆に」は相手を抑える言葉。素直に提案する形に切り替えて

「逆に○○じゃない？」と言うのは、やんわり聞こえても、じつは相手の意見を抑えて強い主張をしているのです。「○○もありじゃない？」と、選択肢のひとつとして素直に伝えると、相手も素直に聞いてくれます

『そもそも～』→『あるよね！』

相手を否定せずに受け止めることで発展的な会話へとシフト

相手の話を聞いて「そもそもあなたはね…」など、頭に「そもそも」をつけるのは、「逆に」と同様、相手を否定しがちなとき。「それもあるよね！」と、丸ごと受け止めると、そこから会話が発展的に進んでいくのです



相手を責めるのではなくのばす言葉で問題を解決

約束を忘れた夫に「前にも言ったよね？」と言いたくなる気持ちはわかりますが、責めるだけで解決になりません。「すごくよくわかっているね」と、わかったうえでできなかった体にしてあげると、夫も次回はちゃんとやろうという気になります

『人は人だから』→『みんなと一緒で幸せだよね』

「？」と思わせる言葉でネガティブな脳の反応を止める

子どもが友達のオモチャを見て「僕も！」と言ってきたとき「人は人だから」と正論を言っても納得しません。「みんなと一緒で幸せだよね」と、一瞬「？」と思わせる言葉で脳の反応を止め、「言ってもムダ」と思わせます

『あなたはこんなことする人じゃない』→『こんなことさせられちゃったね』

「こんなことする人じゃない」はフォローのつもりが逆効果

失敗した相手をフォローするつもりで言う「あなたはこんなことする人じゃない」は、じつは相手の行動の否定。「こんなことさせられちゃったね」と、言い換えれば、相手の責任でないことをお互い認識できます



相手の行動をせかさずに早いとほめると、その気になってスピードアップ

子どもに「早くしなさい！」と言ってしまう人も多いでしょうが、これは逆効果。たとえ遅いと思っても、「なかなか早いね」と言うことで、親の決めたペースに従わせようとしていたことに気づきます。また、子どもは親にほめられたことでやる気が出るもの。自然と行動も早くなります

口にするだけで人生が好転する

ポジティブログセ集

ポジティブログセには、マイナスの暗示で固まった心をほぐす効果あり。ただ頭に思い浮かべるのでもかまいません。ふとしたときにつぶやいてみて…

『よくやっている』

疲れたり、落ち込むようなときには「よくやっている」と唱えてみます。ダメな自分を脳から追い出し、「けっこう自分のこと好きかも」と思えるように。やれなかったことにも挑戦でき、よくやっている自分を認められるようになります



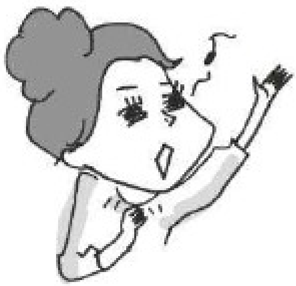
『できるかも』



「できる」と言いきってしまうとプレッシャーになりますが、「できる〝かも〟」とつぶやくと、うまくいけばラッキー、ぐらいのスタンスに。大きな目標でも過程を楽しむ余裕ができるので、途中で投げ出すことも少なくなります

『どうでもいいじゃない』

人の反応が気になるのは、自信のなさの表れ。そんなときは「どうでもいいじゃない」とひと言。否定的なことを言われたときもおすすめです。相手と自分をきり離すことができ、「あれ、本当にどうでもいいかも」と思えてくるのです



『なんでもあり』

自分基準のこだわりがあり周囲とのズレを感じたら、「なんでもあり」と言ってみて。ほかの人に理解してもらえない不安から解き放たれ、自分基準をガンコに押しとおすこともなくなります。柔軟な発想ができるように変化していくのです



『思うようになったらいいな』



自分の将来に対して不安を感じたら、思いきった夢を描き、「思うようになったらいいな」と言ってみましょう。夢は大きいほど楽しく、自分の力で達成しようとは思わないので、心が不安からも解放されます

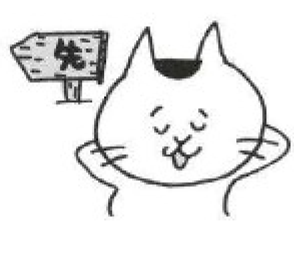
『癒やされる〜』



ポジティブログセは、体調にもよい影響を与えます。だるくて動きたくないときは、ゆったり座って「癒やされる〜」とつぶやくと、全身の筋肉がほぐれてラクに。「病は気から」だけでなく、「病は言葉から」ともいえるので、ぜひお試しを

『先のことはわからない』

お金のことや子どもの将来など、心配事を抱えていると自分にも子どもにも暗示がかかり、心配したとおりのことが現実化しがち。「先のことはわからない」を口グセにすれば、ストレスをためることなく人生を楽しめるようになります



『けっこういい感じ！』



自分を変えたいけれど変わらない、と思っているなら、「けっこういい感じ！」とつぶやくのを習慣づけます。今の自分を認めてあげることで、かたくなだった心が緩み、気づけば過去のイメージとは違う自分を発見することでしょう

CULTURE HOT NEWS

INTERVIEW



ESSE-online（https://esse-online.jp/116295）でも、インタビュー記事を公開。カラー写真も！

安藤サクラさん

全力で生きる娘の姿を見ていると 私も〝必死こいて〟生きよう、と思うんです

演じるというより、「ただ毎日、家族に会いに行っていた感覚です」と、『万引き家族』の撮影をふり返る安藤サクラさん。万引きなどの軽犯罪を重ねながら暮らす一家を描いた今作は、カンヌ国際映画祭で、最高賞のパルムドールを受賞しました。安藤さんの役どころは、リリー・フランキーさん演じる治の妻、信代。治がある日、凍えている女の子を連れ帰ったことから、物語は展開します。監督は、『海街diary』などを手がけた是枝裕和さん。

「映画の現場って、カチンコがなった瞬間、異空間になるんです。でも是枝監督の現場は、それがない。普通に呼吸をしているのと同じリズムのまま、カメラの前にいられる。たとえるなら、川で捕ってきた魚が、水槽にいるのを忘れて泳いでいられるというか…。役者にとって、すごくありがたい環境です」

映画で見せる信代と子どもたちとのやり取りは、本当の親子のように自然なもの。演じた子どもたちとは、どんなふうに仲を深めていったのでしょうか。

「〝けつのあなの歌〟っていう歌をつくって、一緒に歌ってました。いまだに周りからは怒られるんですけど、彼らは喜んでくれたので（笑）」

安藤さんにとって今作は、昨年に第一子を出産してから、初めて挑む作品でもありました。

「以前は、出産したら働かないで子どもと一緒にいようと思っていたんです。でも今はすごく働いてる（笑）。その選択は家庭によって違うと思いますが、今の私たちにとっては、すごくいいバランスです」

先日から、朝ドラの撮影もスタートした安藤さん。さぞかし忙しい毎日を送っているのでは？　と思ってしまいますが…。

「娘の姿を見ていると、『全力で生きるってこういうことか』と気づかされるんです。だから私自身も、娘を見習って〝必死こいて〟生きていけたらいいな、って思っています」

子育てを通じて、ご自身が親から受けた愛情についても、再確認させられたそう。

「娘をいとおしいと思うと同時に、母も同じように愛情を注いでくれていたんだろうな、って。娘を産んだ今の気持ちで、親孝行がしたいと思っています。母は昔から『いつかだれかにカンヌに連れてってもらうのが夢』と話していたんですよね。親孝行のひとつが、ようやくかなえられました」

パルムドールという最高の贈り物を渡せた安藤さん。晴れやかな表情で話す姿が、なんだか大きく、頼もしく見えました。



『万引き家族』

万引きで生活の糧を得ながら暮らす治（リリー・フランキー）と息子の祥太（城桧吏）は、ある日、団地で凍えていた幼い女の子を見かねて連れ帰る。妻（安藤サクラ）たちは彼女を家族として受け入れ、貧しいながらも楽しく暮らす。しかし、ある事件をきっかけに家族の秘密が明らかになり…。（6月8日公開）

SAKURA ANDO

1986年生まれ、東京都出身。2007年、映画『風の外側』でデビュー。近年のおもな出演作に映画『DESTINY 鎌倉ものがたり』、ドラマ『ゆとりですがなにか』など。10月スタートのNHK連続テレビ小説『まんぷく』でヒロインを務める

シャツ¥20520（デミルクス ビームス／デミルクス ビームス 新宿）　アクセサリー（スタイリスト私物）

撮影／砂原文　スタイリスト／林道雄　ヘアメイク／星野加奈子　取材・文／工藤花衣　撮影協力店の連絡先は147ページに掲載しています

BOOK



1
「爽年」
石田衣良／著　集英社　¥1512

映画化が話題となった
『娼年』シリーズ完結編

大学生で男娼となり、女性の欲望と心の傷に向き合い、成長してきたリョウ。7年がたち、自らの将来について思いを巡らせる…。40代の処女や男性恐怖症など、個性豊かな女性たちの欲を優しく満たす、特別な夜の数々。心を癒やすセックスを美しく、温かく描きます

2
「バッグをザックに持ち替えて」
唯川 恵／著　光文社　¥1296

山への思いがつまった
魅力あふれる登山エッセー

登山とは無縁だった恋愛小説の名手が、還暦を過ぎた今、ネパールのエベレスト街道を歩くほどに山に夢中に。きっかけは、軽井沢に移住して目にした浅間山。美しく雄大な風景、過酷さと引き換えの達成感、仲間との触れ合い。山の魅力を伝える文章に引き込まれます

3
「三千円の使いかた」
原田ひ香／著　中央公論新社　¥1620

リアルさに共感する
節約をテーマにした家族小説

結婚、子育て、入院、離婚、老後など、ライフステージごとに直面する、女性のお金の問題を取り上げた連作小説。御厨家の長女、二女、母、祖母が、人生の岐路で、一円単位のお金を大切に前向きに節約に取り組む姿に共感。だれもが親身になって読み進められそう

4
「好きか、嫌いか、大好きか。で、どうする?」
夏木マリ／著　講談社　¥1080

悩める30〜40代へ。人生を楽しむ自己解決メソッド

デビュー45年を迎えた著者が、長年女性誌で連載した人生相談をベースに大幅加筆。結婚、恋愛、仕事など、項目別にお悩みに回答。合間に自身の人生観も語られ、「人生の後半に宝物に出会った」「自分を知らなければ幸せにはなれない」など、説得力ある言葉に勇気づけられます

5
「コップってなんだっけ?」
佐藤オオキ／著　ダイヤモンド社　¥1080

世界的デザイナーの
頭の中を形にした新感覚絵本

建築やインテリアなどの分野で世界的に活躍する著者が「デザイン目線」で描いた絵本。どこにでもあるコップが視点を変えることでどんどん進化。コップの中に壁をつくったり、引き出しをつけたり、鳥の巣箱になったり、常識を疑うことで自由に広がる発想を楽しんで

6
「コータリンは要介護5 車椅子の上から見た631日」
神足裕司／著　朝日新聞出版　¥1512

人気コラムニストが語る
車いすとリハビリの生活

くも膜下出血で倒れてから6年半。一命を取りとめるも、左半身にまひが残り、暮らしは一変。災害時の避難やトイレの問題など、要介護の立場になって気づいたことや、「必要とされるのがうれしい」といった日々の思いをつづります。支え合う家族の姿にも胸がじんわり

7
「出会い系サイトで70人と実際に会ってその人に合いそうな本をすすめまくった1年間のこと」
花田菜々子／著　河出書房新社　¥1404

本を通じた泣き笑い。
ユニークな実話ベースの私小説

夫に別れを告げて家を出た書店員の著者。仕事もうまくいかず、どん底の日々に、ふと目についたのが出会い系サイト。そこで初対面の人にぴったりの本をすすめることに…。人と出会う喜び、好きなものごとに救われるうれしさなど、楽しく読めて元気をもらえます

トミヤマユキコの Comicに恋して

「赤ちゃん本部長」
竹内佐千子／著　講談社　①¥756

YUKIKO TOMIYAMA
少女漫画研究者。早稲田大学文学学術院助教として漫画関連の講義などを担当。近著は『40歳までにオシャレになりたい!』(扶桑社刊)



© 竹内佐千子／講談社

意表をつく設定が、笑いと学びをもたらす

「朝起きたら赤ん坊になっていたのだ」…竹田本部長、47歳。部下の信頼も厚い働き盛りの男が、いきなり赤ちゃんになってしまうところから、この物語は始まります。部下にベビーカーを押してもらったり、おむつを替えてもらったり。みんなのサポートを受けながら仕事を続ける本部長が、だんだんかわいく見えてくるから不思議です。とくにカップラーメンやおでんといった大人の食べ物が食べられなくてグズる本部長は、すごくかわいいですよ(笑)。

体は赤ちゃんでも、中身は中年男性のままなので、言うべきことはガツンと言います。「お言葉ですが赤ん坊を母親のものと思うのは感心しませんね」「赤ん坊でも一人の人間です 誰のものでもない!!」といったセリフからは、赤ん坊=母親のもの、という思い込みを更新すべし、というメッセージが感じられます。コメディかと思いきや、この社会に存在するさまざまな「当たり前」を疑い、解体してくれる、じつに風通しのいい作品。本当におすすめです!



笠井信輔のMOVIEタイムズ

SHINSUKE KASAI

フジテレビアナウンサー。人気情報番組『とくダネ!』担当。年間130本以上の映画を観る。東日本大震災の取材記『僕はしゃべるためにここへ来た』の文庫版（新潮社刊）が発売中。社会人・大学生・中学生の3人の息子をもつ55歳

MOVIE



「ワンダー 君は太陽」



〝普通〟ではない10歳の少年と家族の挑戦に涙、涙、涙

これほど泣いたのは久しぶり、というくらい涙しました。普通の人と違う顔で生まれてきた10歳の少年の物語。

主人公のオギーは、『スター・ウォーズ』とゲームが大好きな男の子。ただ、頭蓋顔面異常という病気で生まれた彼は、顔を整えるために10歳までに27回も顔の手術を受けたのですが…。「この顔のせいでいじめられてはかわいそう」と心配した両親は、オギーを学校には行かせず、自宅学習をさせ、外出するときには、宇宙飛行士のヘルメットをかぶらせて守ってきました。

しかし、オギーの成長とともに「普通の子と同じ経験をさせないとダメ」というお母さん（ジュリア・ロバーツ）の思いが強くなり、小学校5年生から学校に行くことに。ヘルメットをはずし、いざ、学校という未知の宇宙へ…。でもそこは、想像以上に過酷な世界でした。オギーの顔を初めて見た子どもたちは正直で残酷です。それでも冷静になり、現実を必死で受け止めようとするオギー。ひとりぼっちのランチタイム、友達の裏ぎり、一方で手を差し伸べるクラスメイトも…。そのたびに彼の心の中を想像しては涙、また涙。前半は名作『エレファント・マン』を思い出しましたが、本作の涙は悲しみの涙というよりも、希望へとつながるものでした。

それは、この映画をつくったのが実写版『美女と野獣』の製作スタッフだから。「外見ではなく、本質を見る心が大切」という姿勢はまったく同じで、その意味では「〝友〟と野獣」といえる物語に仕上がっているんです。

特筆すべきは、オギー役のジェイコブ・トレンブレイくんの見事な演技。あのアカデミー賞作品『ルーム』で監督されていた男の子、と聞けば納得です。顔の大部分を特殊メイクでおおわれながらも、感情の変化を豊かに演じた渾身の芝居は必見。息子の将来を見据えて厳しい環境に送り込んだ強い母親、ジュリア・ロバーツもうまかった！子育てのヒントになる、すてきなセリフもたくさん出てきますよ。（6月15日公開）

今月のおすすめ！

『女と男の観覧車』



オスカー女優ケイト・ウィンスレットと名匠ウディ・アレンの初タッグ作。再婚同士の夫と自身の子どもと平凡に暮らすジニーは、刺激を求めて大学生の青年と恋に落ちる。そして夫の娘が現れたことで彼女の人生は大きく狂い始め…。今よりよい人生を追い求める女のどん欲さとたくましさを描いた愛と裏切りのヒューマンドラマ。（6月23日公開）

『50回目のファーストキス』



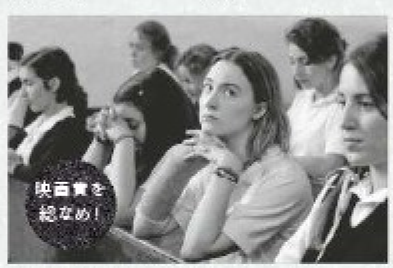
2004年に製作されたハリウッド映画をリメイクしたラブストーリー。ハワイ・オアフ島でツアーガイドをしている大輔（山田孝之）は、カフェで出会った瑠衣（長澤まさみ）と恋に落ちる。だが、彼女は新しい記憶を一夜で失ってしまうという障がいを抱えていた。翌日になると彼のことを覚えていない彼女に一途に愛を告白し続け…。（公開中）

『犬ヶ島』



『グランド・ブダペスト・ホテル』などで人気のウェス・アンダーソン監督が手がけたコマ撮りのアニメ映画。舞台は近未来の日本、犬の伝染病が流行し、犬たちはゴミの島である〝犬ヶ島〟に隔離されてしまう。愛犬を救うためにやって来た12歳の少年アタリは島で出会った5匹の犬たちを相棒にし、壮大な冒険を繰り広げる。（公開中）

『レディー・バード』



将来の夢、初めての恋、親との衝突、友達との絆…。片田舎の町で女子校に通う17歳の主人公クリスティンをとおして、だれもが経験する10代の悩みや心の痛み、そして成長を描いた、共感必至の青春映画。2018年度ゴールデン・グローブ賞で作品賞&主演女優賞を受賞、ほか各映画賞では105部門受賞、199ノミネートの話題作。（公開中）

 取材・文／大八木紀子、新谷里映、前田かおり



ちはるのハナウタ

魔法にかけられて

久しぶりに原宿で買い物をしていたときのこと。カラフルなアクセサリー屋さんから、なんだか懐かしさを感じるキュートでポップな楽曲が流れてきたので、つい吸い込まれてしまった。

むかーしむかし、ここ原宿の雑貨店で働くおしゃれなお兄さんに恋をして、足しげく通っていたワクワクな日々にタイムスリップしてしまったようだ。

年がいもなく、猫ちゃんをかたどったピアスなんか手にとって「かわいい」を連発しちゃってる。私だって、むかーしは、アンダーグラウンド大好き！ えっへん原宿系だったんだいッ！

フルーツのネックレスまで買っちゃって、ムダに笑顔をふりまかないタイプらしい店員さんに、さっきから流れているこの曲はだれなのか？ と質問してみた。チャラン・ポ・ランタン!? なんだか呪文みたいな名前だねぇ。

魔法にかかったのか、気になって調べてみると、ボタンアコーディオンを奏でるお姉ちゃんと、往年のガールズバンドのようにダイナミックにキュートに歌う妹ちゃんの姉妹ユニットらしい。

服飾系の専門学生がつくったような、おとぎ話に出てきそうな夢のつまった衣装をまとい、異国の大道芸人のようにコミカルでどこか哀愁漂うパフォーマンス。チャラン・ポ・ランタン、すっかりファンになってしまったよ。

最近では、妹ちゃんのロマンスが世間を騒がせていたけれど、そんな野暮なことはおいといて、彼女たちの魔法のようにすてきな音楽がもっと評価されるといいなあ、と願ってマス！



今月の一曲

『ミラージュ・コラージュ』
チャラン・ポ・ランタン
avex trax ¥3024 全12曲

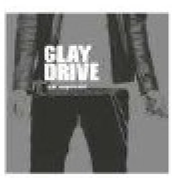
ドラマ『逃げるは恥だが役に立つ』のオープニングでも話題となった姉妹ユニット。アコーディオンをベースにした異国情緒漂うメロディが特長

CHIHARU
1970年、千葉県生まれ。タレントとして活躍するほか、東京・目黒のカフェ『CHUM APARTMENT』のプロデュースも手がける。http://chum-apt.net/

読者が選ぶ思い出の曲

夢であの人と駆け落ち♡
でも夫のひと言で終了！

GLAYのTERUさんに「オレと一緒にN.Y.へ行こう！」と手を握られ、多くのファンをかき分けて駆け落ちしました。…夢で（笑）。夫の「朝だぞー!!」で終了しましたが、まさに「誘惑」にピッタリの夢でした（笑）。（石川県・M.Nさん・43歳）



『DRIVE～GLAY complete BEST～』
GLAY
LSG ¥2700 CD2枚組全24曲
※配信のみ

ファン投票をもとに収録曲が選ばれた2枚組のベストアルバム。大ヒットシングル「グロリアス」「Winter, again」「HOWEVER」「とまどい」「誘惑」など、時代を彩った名曲が多数。2000年発売

MUSIC

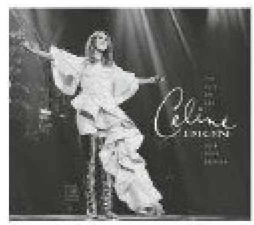
椎名林檎の数々の名曲を
豪華アーティストがカバー

椎名林檎のデビュー20周年記念の第1弾作品として、"世界を越える・ジャンルを越える・国境を越える・関係を越える"をテーマに制作されたトリビュートアルバム。「正しい街」をスピッツの草野マサムネ、「丸の内サディスティック」を宇多田ヒカル＆小袋成彬、「幸福論」をレキシ、「ここでキスして」を木村カエラ、「ありきたりな女」を松たか子…と多彩なアーティストが名曲をカバー。心ときめく豪華な仕上がりです



今月の注目作

『アダムとイヴの林檎』
草野マサムネ、宇多田ヒカル、レキシ、木村カエラ、松たか子ほか
ユニバーサル ミュージック ¥3240 全14曲



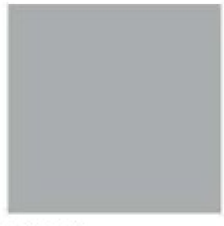
『THE BEST SO FAR… 2018 TOUR EDITION』
セリーヌ・ディオン
ソニー・ミュージック ジャパン インターナショナル ¥2500 全18曲

30年にわたる輝かしいキャリアをもつセリーヌ・ディオン。最新ベストアルバムは、映画『タイタニック』の主題歌「My Heart Will Go On」など、豪華ヒット曲はもちろん、日本盤ボーナストラック「River Deep, Mountain High」も収録



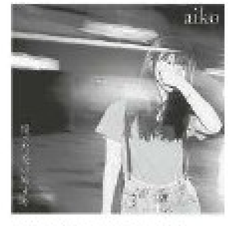
『Dear Music～15th Anniversary Album～』
平原綾香
ユニバーサル ミュージック ¥3780 全15曲

「Jupiter」でデビューして15年。挑み続けた音楽が凝縮されたベスト盤は、いきものがかりの水野良樹が作詞作曲した「これから」や、自身が手がけた「Smile Song」などを収録。ジャズやミュージカルのナンバーもつまった意欲作です



『GR8EST』
関ジャニ∞
インフィニティ・レコーズ ¥3240 CD2枚組全23曲

「あおっぱな」から「応答セヨ」までのヒットシングルを収録。東京スカパラダイスオーケストラがリアレンジした「無責任ヒーロー」、バイオリニストの葉加瀬太郎を迎えた初期の名曲「大阪ロマネスク」の新録バージョンも必聴



『湿った夏の始まり』
aiko
ポニーキャニオン ¥3146 全13曲

前作『May Dream』から約2年ぶりとなるオリジナルアルバム。昨年のヒットシングル「予告」、5月にリリースした最新シングル「ストロー」、映画『聲の形』の主題歌にもなった「恋をしたのは」など、バラエティに富んだ楽曲を楽しんで

取材・文／川倉由起子 デザイン／細山田デザイン事務所

心理占星学研究家
岡本翔子さんが占う
今月の運勢

6/7 ~ 7/5

今月のラッキーアクション

スマホやパソコンのデータを整理する

6月は双子座の季節です。今や、私たちの生活に欠かせない情報機器は、双子座が支配するアイテム。この期間中にスマートフォンに入れた不要なアプリや、パソコンの中の膨大な写真やメールを整理すると、開運効果が得られそう



牡羊座 3/21～4/19

好奇心旺盛になり、いろいろなことにわくわくできる期間。興味を感じる相手を発見したら、自分から積極的に接近を図りましょう。一方で家の中に微妙な変化が起こっていないか、注意深く見守ることも忘れずに。夫には中旬以降にさらっと愛情を伝える言葉をかけると、円満に過ごせます

金運 好調です。アンケートに答えるタイプのネットの懸賞や行きつけのショップの福引などで、高額商品に当選することもありそう

ラッキーフード 重要な考え事をするとき、お供にしたいのが炭酸水。シャキッと頭がさえ、間違いのない判断が下せるようになります

牡牛座 4/20～5/20

やらなければいけないことをあと回しにして、最終的に困るのは自分です。怠け心が湧きそうなこの時期は、好きな音楽を聴いてやる気を引き出すのも効果的。単調な作業のくり返しに飽きてきたら、違うことをして、あとでまた前の作業に戻るなど、飽きない工夫を実践することで開運に

金運 食費にお金がかかりすぎる傾向あり。忙しいからと、割高な総菜に安易に手をのばす回数を増やさないよう気をつけましょう

ラッキーフード 風水で金運に効く色とされるのは黄色ですが、黄色いバナナは占星術においても、お金の象徴。朝食やおやつに食べて

双子座 5/21～6/21

前半は精神力・行動力ともに抜群のパワーを発揮できます。胸に秘めてきた願望を現実化させるチャンス。とくに新月14日は、思いきった言動が飛躍をもたらす一日。準備を整え、大きな一歩を踏み出して。太陽が双子座を離れる6/21以降は、前半に得た成果を維持することに集中するのがベスト

金運 余計な出費が増えやすい時期。通販の送料を無料にするために、必要がないものを購入するなど本末転倒な行動は避けましょう

ラッキーフード 古代ギリシャで愛のパワーの象徴だったニンジン。大きなことに立ち向かうときに食べると、勇気を与えてくれます

蟹座 6/22～7/22

思いやりの心が、人だけでなく自分自身をも助けます。周囲をよく観察し、困っている人や悩んでいる人を見かけたら、さりげなく声をかけて。じっくり話を聞いてあげると、おおいに感謝されるはず。そこで培った信頼関係は、今後あなたがピンチを迎えた際の救いとなってくれるでしょう

金運 貯蓄を始めるのに最適。もち家やマンション、リフォーム費用など、家関連のことを目標に設定すると意欲が倍増します

ラッキーフード 新鮮な魚介類にはインスピレーションを授けてくれる力があります。ホタテのバター焼きや白ワイン蒸しはいかが

獅子座 7/23～8/22

ひとりでは難しいことも、大勢で協力して動けば達成できます。運気好調な前半のうちに積極的に仲間を集め、プランをつめておきましょう。後半は自分が前面に出るのを控え、うっかり見逃しがちなミスに目配りする役を引き受けるようにすると、計画が順調に進むだけでなく人望も高まります

金運 美容関連の出費が膨らみそう。使ってみたら合わなかった…という事態を避けるためにも、まず試供品などを試すようにして

ラッキーフード 古来、神秘的な力が宿るとされてきた赤い豆。ひらめきが欲しいときは、小豆あんの和菓子や赤飯を食べましょう

乙女座 8/23～9/22

社会とのつながりがテーマとなる時期。仕事をしている人は後輩と食事やお茶をする機会を増やせば、より円滑な協力体制が築けるでしょう。再就職を考えているなら、広く知り合いに声をかけてみて。残業の有無など希望の条件をあらかじめ話しておくと、ピッタリのものが見つかりそうです

金運 一緒にいる人の金銭感覚に引っぱられがち。家計に余裕がある友人につられて、うっかり高い買い物をしないよう注意して

ラッキーフード 常備しておくと便利な乾物類には、忍耐力を増してくれる効果が。苦手な作業をする日の朝食に、春雨サラダはいかが

天秤座 9/23～10/23

新しい目標を見つけることができる時期。それを達成するべく知識やスキルを身につける努力を始めることで、毎日の生活にはりが出てきます。ただ、最初は順調でも、途中で壁にぶつかることは避けられなさそう。そこで諦めず、地道にがんばり続けるのが大きな実りを手にするカギです

金運 電化製品は、消費電力を考えると新モデルに買い替えた方がトクな場合があるもの。最新商品のスペックを調べ、比較検討を

ラッキーフード 古代エジプトでは薬としても使われたシナモン。不安を感じたら、トーストに振りかけたりすると明るい気分に

蠍座 10/24～11/22

前半は、あれもこれもと欲を出さずに、テーマを絞って過ごしましょう。外出の誘いも多いときですが、家の中のことが終わっていないのに応じるのはNG。夫の不満と怒りを呼ぶ原因となります。後半には一転して運気が上昇。苦手な家事を楽しくこなすためのヒントを発見できそうな予感です

金運 つき合いの出費は惜しまないのが今後のため。父の日の贈り物は、自分の親より夫の父親に予算を割くようにして正解

ラッキーフード 西洋では魔女がつくる恋の薬の材料として描かれることも多いキノコ。夫と一緒に食せば、夫婦の絆を深めてくれます

射手座 11/23～12/21

広く浅く大勢の知り合いを増やすより、気が合う少数の人とじっくりつき合うのが幸運。後半は義理の両親のことで悩みが生じそう。射手座の性格上、ざっくばらんに話すことを考えがちですが、この時期は直接不満を伝えるのは危険。幸い、夫婦仲は順調なときなので、夫をとおすのが賢明です

金運 財テクにツキがある運気。まずは金融機関のセミナーなどに足を運んでプロの話を聞き、いちから勉強を始めましょう

ラッキーフード ビタミンとミネラルを豊富に含み、美容効果も高いホウレンソウ。おひたしにすれば金運アップにつながります

山羊座 12/22～1/19

節約意識が高まるのはいいけれど、必要以上にケチケチしがち。生活にうるおいがなくなって、夫に不満を抱かせやすいので気をつけましょう。また、おつき合いによる会食やお茶が増える後半は、参加しておいて費用にケチをつけたりしないように。人前では気前よくふるまう態度が幸運のカギ

金運 本当に家計が苦しいなら、実家に窮状を明かして援助のお願いを。案外すんなり受け入れてもらえる可能性がありそうです

ラッキーフード 塩は、お清めにも使われるように“浄化”の象徴でもあります。ミネラル豊富な天然の塩を料理に使えば、厄よけの効果が

水瓶座 1/20～2/18

6月下旬以降は仕事や用事で忙しくなるので、自分のための時間は前半のうちに確保して。友人と会う約束は最初の1週間、または7月以降に入れるのが賢明です。夫とは夫婦の役割分担について、冷静に話し合う好機。その際、一方的に自分の要求ばかりを押しつけないよう、気をつけましょう

金運 自分または夫の仕事上のつき合いで、交際費が予算オーバーしそうな気配。赤字分は服飾費を削ることでカバーして

ラッキーフード 臭み消しに使われるハーブ、ローズマリーには自信を授ける力が。好相性の鶏肉と合わせて風味のよいチキンソテーに

魚座 2/19～3/20

家事や家族のことを最優先に考えたい運気。レンジフードや網戸など、普段なかなか手が回らない部分の掃除をすれば、気分がすっきりするだけでなく、運気アップにもつながります。仕事をしている人は、職場に家族の写真を飾っても○。モチベーションが上がって、さくさく作業がはかどるはず

金運 ちりも積もれば山となります。欲しいけれど高価で手が出せない…というもののために、小銭貯金をスタートしましょう

ラッキーフード カリフラワーは、激しい感情の起伏を穏やかにしてくれる食材。細かく刻んで話題のカリフラワーライスに挑戦しても

イラスト／オガワナホ　構成協力／大野奈緒美　デザイン／細山田デザイン事務所

熱血人生相談 北斗晶の

なんでも聞きなよ！

vol.78



＼今月のお悩み／

10年来の父の不倫を疑う母。娘としてどうしたらいいですか

川田留美さん(仮名)
(兵庫県・38歳　夫44歳)

実家の母が父の不倫を疑っています。母によると10年前に発覚した人と「今でもコソコソ会っている」のだとか。以前私が父に問いただしたとき、母のことを「愛している」と答えたので関係はきれたと信じていたのに…。母は疑い深い性格ですが、父の言動、たとえば自宅にいるときは携帯電話の電源をオフにしている、携帯電話の明細を見せないなど、怪しいところがあるのも事実。母も離婚までは考えていないようだし、私もできれば面倒に巻き込まれたくありません。でも、本当に不倫が続いているなら母がかわいそうです。娘としてなにをすべきでしょうか

お父さんが黒かグレーかで対応の仕方は変わると思うけど、まあ、これは黒だな。お父さんは十年前のその人と今も会い続けているだろう。もちろん、この相談文だけでは、相手のこともわからないし、ご両親がどんな夫婦なのかもわからないから、なんとも言いかねる部分はあるんだけど。それはそうとして、なんとかしたいと思うなら、娘としての気持ちをまずはぶつけるべきだと思う。

両親の不仲は気になるけれども、その一方で、面倒に巻き込まれたくない。というあなたの気持ちもよーくわかる。本来なら、不倫を疑って娘のあなたにこぼすのではなく、お母さんが直接お父さんに問いただすのが筋だろう。でも、それができるならとっくにやっているよね。問いただして離婚をつきつける、ということはやりたくない。いや、できないんだろう。できないから、ずーと疑念を抱きつつ、娘にグチりながらも一緒に暮らしてきたわけだ。

あなたの年齢からすると、両親は60代後半か70代。放っておけばこのままいくだろうけど、それではお母さんがかわいそうすぎる、とあなたは思っているんだよね。それは、娘として、夫がいる30代の女性として、当然の感覚だと思うよ。だから、ここはひとつ、お母さんのためにひと肌脱いで、お父さんにガツンと言ってやればいいんだ。お母さんの我慢に甘えているお父さんには、それがいちばん効くと思う。

小娘じゃないことを思い知らせよう！

で、なにをどう伝えるか。こういう男は脅すのがいちばんだと思う。「お母さん気づいていないとでも思っているの？　お父さんはずっとお母さんを苦しめ、追い込み、娘の私を悲しませてきたし、幸せを奪ったんだよ」から始めよう。

そして、あなたが小娘ではないことをお父さんに思い知らせよう。自分が夫に同じことをされたら、死にたくなるほど絶望すること。そして、父親と母親の関係が悪くなれば、娘にどんな影響を与えるか。「結婚して夫婦になり、自分と置き換えて考えられるようになったからこそ、お父さん、私はあなたを許せないのよ」と。

そして淡々と、「不倫を続けるなら離婚した方がいい」と続け、「お母さんは私がなんとかするから、あなたはその女とどこかへ消えてくれ」と言い放ってビビらせろ！

まあ。ちょっと危険は伴うけど、ふたりがダラダラこのままいくのを、あなたが本気でストップしたいならこれしかないと思う。がんばれ!!





娘のあなたの言葉がいちばん効くはず。お父さんを脅してビビらせろ！

AKIRA HOKUTO

1967年、埼玉県生まれ。2002年に女子プロレスラーを引退後、タレントとして活躍。「母の日に息子たちからプレゼントをもらいました！ 遠くカナダに住む健之介も、母の日を忘れずにいてくれたことに感動」

北斗さんがあなたの相談にのります！

子育て、夫婦関係、親せき、ママ友づき合い…など、皆さんの悩みを募集しています。ときには厳しく、ときには優しい北斗さんが全力でお答えします。相談したい方は、具体的な相談内容、郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号、家族構成を明記し、〒105-8070　扶桑社エッセ編集部「北斗晶のなんでも聞きなよ!」係までお送りください。掲載分には、謝礼を差し上げます

撮影／和佐田美奈子　スタイリスト／桝田朱美　ヘアメイク／菅富祐子　イラスト／赤池佳江子
取材・文／平林理恵　デザイン／細山田デザイン事務所

家計のお悩みクリニック

お金のことならプロにおまかせ！

畠中雅子さん
ファイナンシャルプランナー。新聞・雑誌・ウェブなどに連載をもち、全国でセミナーや講演を行う。3児の母。著書に『結婚したら知っておきたいお金のこと』（海竜社刊）など

Q

今月のお悩み

2人の子どもの幼稚園月謝が負担で、思うように貯蓄ができません

林 真奈美さん（仮名） 大阪府・35歳（専業主婦）
夫37歳（会社員）、長男6歳、長女4歳

夫の会社はボーナスがなく、税金などの特別支出を積立で準備。貯蓄は、児童手当と家電用と予備費の積立だけ。幼稚園月謝の負担が重く、子どもの持病で食費は削れません。大学資金や海外の妹に会いに行く旅費を貯めたいのですが…



林さんの家計収支

夫の月収（手取り）	¥450,000
児童手当	¥20,000
収入合計	¥470,000
住居費	¥88,500
食費	¥55,000
電気・ガス料金	¥12,000
水道料金	¥5,500
通信費（携帯電話2台分）	¥8,000
（固定電話・プロバイダー）	¥5,000
日用雑費	¥12,000
被服費	¥10,000
レジャー・交際費	¥5,000
教育費（幼稚園月謝2人分）	¥47,400
（習い事）	¥20,700
（預り保育など）	¥3,000
医療費	¥26,000
こづかい（夫）	¥24,000
（妻）	¥20,000
生命保険料	¥22,000
学資保険料（2人分）	¥17,400
特別支出積立	¥45,000
予備費積立	¥10,000
家電積立	¥5,000
貯蓄	¥20,000
支出合計	¥461,500
収支	＋¥8,500
ボーナス収入	¥0
現在の貯蓄	¥3,600,000

check 1 小学校入学＋幼稚園月謝の減額で3万5000円の負担減

幼稚園月謝が2人分で4万7400円と負担に。ただし、少子化対策として2020年度くらいから幼児教育が無償になる予定。それに先だって、すでに無償化を実施している自治体や、保育料や月謝を減額する自治体も増加中。減額の場合、親の所得によって補助金額が決められ、下の子ほど補助金額が増えるのが一般的です。林さんの住む大阪府でも、来年度から減額が期待できます。金額は自治体で異なりますが、上の子の月謝が不要になる分も合わせると3万5000円程度は負担減になりそう

check 2 上の子が小学生のうちに、毎月2万円の教育費を積み立てて

学資保険が1人150万円、加えて児童手当を全額貯めると1人200万円貯まります。来年、月謝負担が減ったら、そのうち2万円を教育資金に積み立てましょう。上の子が小学生のうちに144万円貯まり、教育資金合計は844万円と2人分の大学資金がほぼ準備できます。中学以降は塾代などで貯めにくくなるので、この6年間が勝負！

check 3 海外への旅費は「旅行積立」なら有利に確実に貯められる！

「一生に一度でいいので、フランスに住む妹夫婦を訪ねたい」という林さん。夢を現実にするために、旅行積立がおすすめです。毎月一定額を積み立てると、合計額にサービス額を上乗せした旅行券が受けとれます。たとえば、4人分の飛行機チケット60万円を5年間で貯める場合、毎月の積立額は9398円（サービス額3万6120円）※。有利に貯められ、ほかの目的で引き出せない点でも確実。加えて毎月5000円を滞在費用に自分で貯めていきましょう

※JAL旅行積立「毎月払いコース」の場合

A

畠中さんの診断

幼稚園の月謝が減る来年から一気に貯蓄を

ボーナスに頼れないために毎月計画的に特別支出用を積み立て、児童手当も使わず貯めているのは立派！幼稚園児が2人いる現状を考えれば、十分がんばっていると思います。家計には〝貯めどき〟と〝貯められないとき〟があり、林家の今は〝貯められないとき〟。焦らずやりくりを続け、赤字を出さないようにしましょう。

上の子が幼稚園に入れば、月謝負担が半減。さらに、下の子の月謝も、2020年度頃予定の幼児教育の無償化に向け（Check1）、軽減されそう。そうなれば3万円以上の黒字に転じますから、負担が減ったら貯蓄を増やしましょう。

具体的には、2万円は教育資金へ。上の子が中学に上がるまでの6年間で144万円貯まり、学資保険と児童手当の貯金を合わせれば、2人分の大学資金が準備できます。

残りの1万5000円は海外旅行資金として貯蓄を。航空会社の「旅行積立」を利用して、確実に貯めて。

畠中さんがあなたの家計の相談にのります！

『家計のお悩みクリニック』では、読者の皆さんの家計の悩みを募集しています。具体的な相談内容、家計収支表、郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号、家族構成を明記し、〒105-8070 扶桑社ESSE編集部『家計クリニック』係までお送りください。掲載分には、謝礼を差し上げます

 イラスト／平井きわ 取材・文／横田頼子 デザイン／細山田デザイン事務所



この手があったか！夏仕様になったお人形

2歳になる娘がかわいがっている、赤ちゃんのお人形。オモチャ屋さんで着せ替え用の洋服が売られており、前を通るたびに「買って！」とねだられます。「最初に買ってあげたもので十分」と買わずにいたところ、ある日、娘が「見て！水着を着ているの」とうれしそう。買ってあげていないのに、どうしたのかしらと見ると、なんと水性ペンで水着を描かれた裸のお人形が(笑)。しかも、描かれていたのはビキニ！洋服を買ってあげなくてごめんね～と思いつつも、おもしろいので水で洗ってはいろいろ描かせています。

愛知県　みはこ　40歳

出張先のホテルで。メモに書いてあったのは？

先日、友人のダンナさんの話で盛り上がりました。というのも、ダンナさんが出張に行った日、用事で確認したいことがあったのに、仕事が終わった頃に電話をしてもまったく連絡がとれなかったそう。もう部屋に戻っているはずと、宿泊しているホテルに電話したところ「フロントで伝言を承ります」とのこと。彼女は「妻ですが、すごく怒っています」と伝言をお願いしたそうです。後ほど、フロントの方から「ツマ様より伝言：すごく怒っています」とのメモを渡されたダンナさん。飲みに行っていたらしく、バツの悪そうな顔で帰ってきたそうです。

東京都　みゃんこ　43歳

つい忘れちゃって…！危険なちくわ型クッション

わが家で飼っている2匹のミニチュアダックスフント。1匹は大きく、もう1匹はまるでチワワみたいな小柄です。2匹とも、ちくわのような形のクッションが大好きで、よく穴の中に入っています。ある日、いくら探しても小さい方の1匹が見つからず大捜索。いったん落ち着こうとクッションに座ると、「キャンッ！」と鳴き声が。すっぽり収まっていて、気がつかなかったのです。ごめんね～と謝ったのですが、中に入っていることをつい忘れてしまう私。よく上から座ってしまい、小柄な1匹はいつも被害に遭っています。

長野県　HALU　30歳

はりきりすぎて…。アルバイトでの失敗

アルバイト先のコンビニでの失敗です。同僚のきれいな言葉づかいに感心した私。自分もきれいな言葉づかいで接客しようとはりきったところ、勢い余って「袋に入れますか？」と言うところを、「おふくろ入れますか？」に言い間違え。お客さんは若いお兄さんだったのですが「おふくろはいいです」と突っ込んでくれ、笑いながら帰っていきました。優しい人でよかった～！

神奈川県　しほ　43歳

あれ!? 泣くと思いきや、娘の発言にびっくり

おじいちゃんのことが大好きな娘。会うたびに「じじと結婚したい！」と言っていて、そんな孫に父はデレデレです。先日、昔飼っていた犬、ロンの話になり、「ロンは死んじゃったの？」と聞かれたおじいちゃん。悲しむ姿を見たかったのか、わざと「ロンもおじいちゃんだったからね。じじもいつか…(泣)」と言うので、娘が泣いてしまうんじゃないかと心配していると、「そっかぁ！じゃあ今だけだね！楽しもう！」と答えた娘。家族からいつも、大物だわ～と言われているのですが、さすがの発言に感心してしまいました。

神奈川県　なつのり　32歳

7年ぶりに会った友人。彼女が手をふっていたのは？

夫の転勤などでタイミングが合わず、7年ぶりに友人と会うことに。ちょうど雨が降っていて、少し離れた場所にいたら、友人が待ち合わせ場所に現れ、どうみても小学生の男の子の方に手をふって近づいて行きました。顔を見て私じゃないと気づき、びっくりした彼女。あとで聞くと、私がどんな見た目だったかおぼろげで、「背が低くて小柄」というイメージが強かったそう。つい、大爆笑してしまいました。久しぶりの待ち合わせは、要注意ですね。

大阪府　まめ　45歳

もうすぐお姉ちゃん。優しい成長に感動！

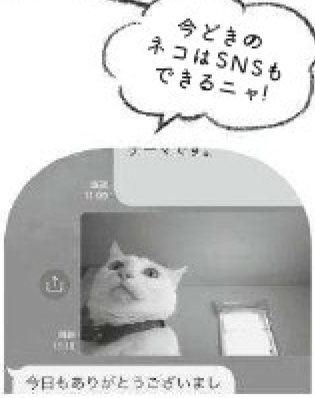
もうすぐ3歳になる娘。2人目を妊娠中なので、もうすぐお姉ちゃんです。先日、つわりで体調が悪く、娘が遊んでいる横でつい10分ほど眠ってしまいました。目が覚めると、私の頭の周りにばんそうこうがたくさん！20～30枚並べられているのです。一瞬、「なにこれー！」とびっくりしたのですが、これは「いたいのいたいのとんでいけ」という気持ちを込めて、彼女が並べてくれたのです。娘の優しさと、ナイスなひらめきに、びっくりしておかしいながらも感動してしまいました。

大阪府　さーちゃんかーしゃん　34歳



この漫画は、神奈川県　twinkle_mammyさん（38歳）のお便りをもとに作成しました

おもしろペット大集合



わが家の飼いネコ、しろ姉さん（メス・3歳）。友人とパソコンのラインでやりとりをしていたところ、ちょっと目を離したすきに、パソコンのキーを押した様子。ばっちりな角度で自撮りをし、相手に送信していてびっくりしました(笑)
（大分県　しろにゃん　42歳）

暑い夏を涼しく過ごす、秘策はありますか？



※ESSE読者200名のアンケートによる

9割以上がYESと回答。保冷剤やハッカ油など、ひんやりアイテムを上手に使ったアイデアが多く寄せられました。NOの回答には、諦めて悟りを開くなども

今月のトピック

夏を乗りきる とっておきの方法



顔のパックシートを冷凍! お風呂上がりにキンキンに冷えたシートでひんやり
（北海道　こはるんるん　34歳）

ホームセンターで売っていた睡蓮鉢で、小さな金魚とメダカを飼っています。鉢に浮かんでいる水草を眺めていると、なんだか涼しい気分に
（東京都　ヨッチ　48歳）

外に出ない!!
（大阪府　かなちぃ　28歳）

高校時代、野球部のマネジャーをしていたので、「あの夏より熱い夏はないっ!」と自分に言い聞かせて乗りきっています
（長野県　大きな手　32歳）

暑いときこそ、熱いお茶を飲むようにしています。飲み終わる頃には、なんとなく暑さがやわらぐ気がします
（東京都　もとかわ　32歳）

怖いドキュメンタリー番組を観ながらアイスを食べる
（静岡県　lune　29歳）

気温の上がる日中は、クーラーの効いているスーパーや図書館へ。涼しいし、電気代もかからないので、家計も助かります!
（大阪府　オケイ　61歳）

家にだれもいない日は、パンツ&ブラジャーで過ごす! 宅配便がくると、いつもあわてています(笑)
（埼玉県　上尾のかーちゃん　49歳）

お便り待ってます!
掲載者には図書カードを進呈

●フリートーク
感動したり、怒ったり、あなたの身の回りで起きた出来事を教えてください。運動会や文化祭、秋の味覚に関するエピソードも募集中! あなたのエピソードが4コマ漫画になるかも?

●今月のトピック
現在募集中のテーマは以下です。
「秋になると毎年していることはありますか?」
「子どもに負けたな～と思うことはありますか?」
YES／NOで回答して、具体的なエピソードを必ずお書き添えください

●おもしろペット大集合
ご自宅のペットでも町で見かけた動物たちでもOK。謎の行動、ユニークな表情、コスプレなど、イチオシの一枚をお待ちしています。撮影したときの状況やエピソードもなるべく詳しくコメントしてください

〒105-8070　扶桑社ESSE編集部「リーダーズカフェ」係まで
FAX：03-6368-8810　メールアドレス：esse.cbox@fusosha.co.jp

必ず、郵便番号・住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、コーナー名を明記してください。他誌との二重投稿は禁止。お便りや写真（裏に記名）の返却はできません

撮影協力店連絡先

（本誌に掲載した商品のお問い合わせはこちらへ）

ア
アルビオン　0120-114-225
イオントップバリュ　0120-28-4196
イケア・ジャパン　☎0570-01-3900
ヴイエー ヴァンドーム青山 有楽町マルイ店　☎03-6738-3845
ヴィンス 表参道店　☎03-6804-1224
エナソルーナ神宮前本店　☎03-3401-0038

カ
キャンドゥ　☎03-5331-5500
GINPO　☎059-331-2345

サ
サブライム（マッドファクトリー）　☎03-5608-6870
シナジートレーディング　0800-888-4449
しゃぶ葉　0120-125-807
スタジオ ファブワーク（ウル、ベルナベウ、ドン ペペ）　☎03-6438-9575
THREE　0120-898-003
Seria　0120-188-581

タ
ダイソー　☎082-420-0100
ティースクエア プレスルーム　☎03-5770-7068
ティッカ　☎078-221-5355
デミルクス ビームス 新宿　☎03-5339-9070

ナ
ナチュラルキッチン アンド 吉祥寺店　☎0422-23-3103
ネペンテス　☎03-3400-7227

ハ
ファビオ ルスコーニ ジェイアール名古屋タカシマヤ店　☎052-566-3686
フラウ コウベ ジャパン　☎078-599-5061
フランフラン　0120-500-924
ベジバッグ（イデアポート）　☎03-5731-7593
ボーテ福原　0120-444-536

マ
マークスインターナショナル　☎03-6861-4511
マイクロワークス　https://shippostore.com

ヤ
ヤクルト ビューティエンス　0120-8960-81



イラスト・漫画／森下えみこ　デザイン／細山田デザイン事務所　※誌面に掲載している価格はとくにおことわりのない限り税込み価格です

500円の幸せ

お下がりのドレスが500円の魔法で輝いた日

久保奈緒さん（和歌山県・59歳）

娘が初めてドレスを着たのは、16年前。16歳の春だった。ピアノ教室の先生から推薦を受けて、地元の公演で演奏することになったのだ。

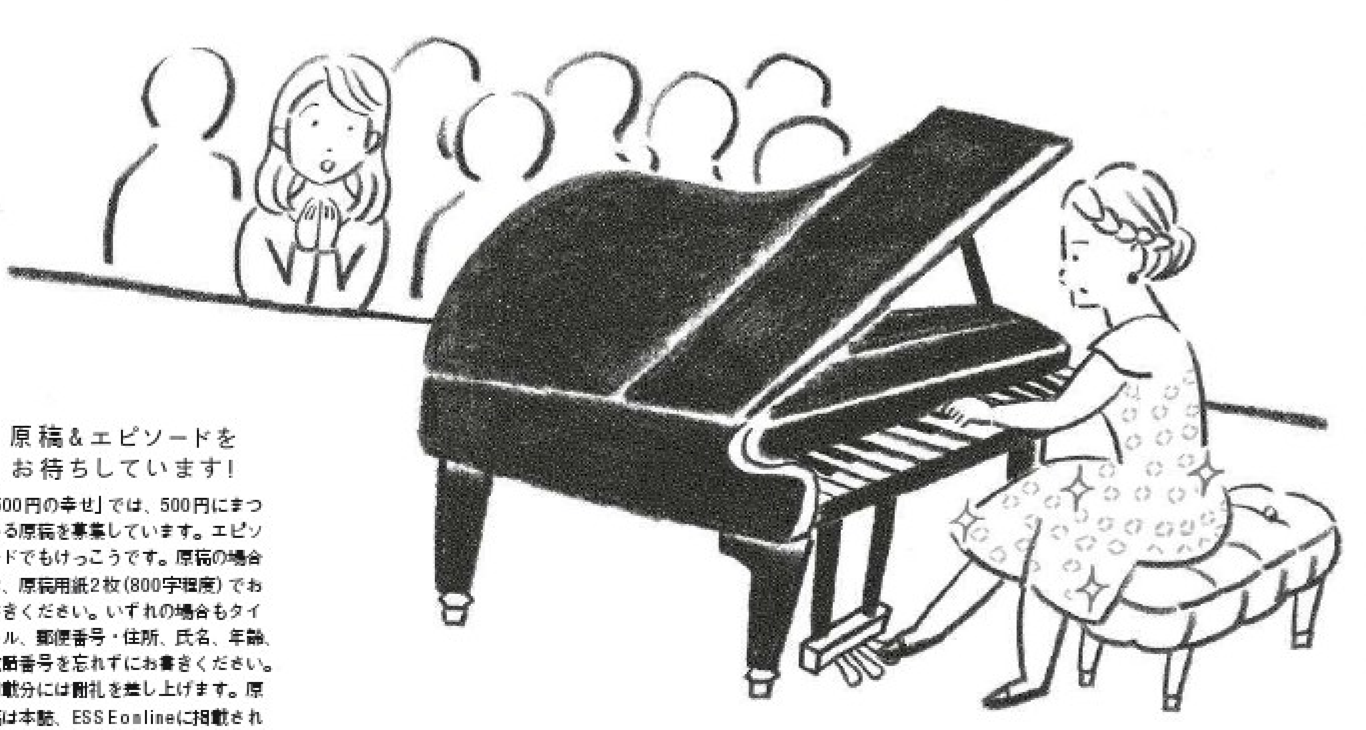
舞台に上がるとなると、ドレスが必要だ。だが、一度きりの公演のためにドレスを新調するのはちょっと……。思案していると、知人が、私物を譲ると言ってくれた。ありがたい、これでひと安心と思ったが、いただいたものを見て正直少しがっかりした。25年前のものだというドレスは暗い青色で、ずいぶんと地味。娘は、「ドナウ川のさざなみ」を弾くのだから青がいいのよと言っていたが。

ピアノの先生に相談すると、スパンコールをつけたらどうかとアドバイスされた。さっそく手芸店に行き、ピンクや赤のキラキラしたなかから、娘は青いスパンコールを選んだ。値段は500円。それをドレス全体にちりばめるようにして、丁寧に接着した。練習も、公演が近づくにつれ厳しさを増し、自宅でも何時間もピアノに向かう日々が続いていた。

そして迎えた公演当日。娘は髪を結い上げ、真紅の口紅を引いた。劇場の控え室に入ると、同じように舞台に上がる少女たちが、次々とドレスに着替えていく。肩をあらわにした少女や、黄色の大きな花を腰に飾った少女。自前の真新しいドレスに身を包んだ少女たちはみんな華やかで美しかった。それに引き換え、娘が自分でつけたスパンコールはどうしても見劣りした。無理してでもドレスを買うべきだったか。後悔している私の傍らで、娘は気に留めたふうもなく、一心に指を動かしていた。初めての舞台に緊張しているのだ。

やがて公演が始まると、驚いたことに、少女たちのなかで、娘のドレスだけがキラキラと光るではないか。強いライトを浴びてスパンコールが輝いているのだ。光のさざなみをまとったような娘の演奏に、思わずうっとりした。娘が手ずからドレスにつけた500円のスパンコールの魔法が効いた瞬間は今も忘れられない。

そんな娘も、一児の母親となった。彼女が使っていたピアノは、幼い孫娘に受け継がれ、また奏でられる日を待っている。



原稿&エピソードをお待ちしています！

「500円の幸せ」では、500円にまつわる原稿を募集しています。エピソードでもけっこうです。原稿の場合は、原稿用紙2枚（800字程度）でお書きください。いずれの場合もタイトル、郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号を忘れずにお書きください。掲載分には謝礼を差し上げます。原稿は本誌、ESSEonlineに掲載されます。●あて先／〒105-8070扶桑社エッセ編集部「500円の幸せ」係

寝っころがりストレッチで疲労回復＆美ボディに

「バレックス」で心も体もリラックス

バレエ＋リラックス＝「バレックス」は、寝転んでできる、簡単で心地いいストレッチ。呼吸を重視したゆっくりとした動きは、血流をよくしてストレスを軽減し、自然とボディラインが整う効果も。薄着になるこれからの季節にぴったりのメソッドです

※妊娠中やその可能性のある方、持病のある方は事前に医師と相談してください。また、試してみて痛みや不調があるときは、すぐに中断してください



監修／竹田 純さん

バレエダンサー。寝っころがりながらバレエの動きを行う「床バレエ」をもとに数々のメソッドを考案、各地でレッスンを行う。著書に『疲れとりストレッチ バレックス』（世界文化社刊）など

寝っころがってリラックスし、たまった疲れをリセット

竹田さんが考案したバレックスは、バレエダンサーが日頃行うボディメンテナンスをヒントに編み出されたもの。寝たままできる簡単な動きなので、体がかたい人や運動が苦手な人も無理なくできて、たまった疲れがすっきりとれます。

「寝っころがると、リラックス効果のある副交感神経のスイッチが入り、筋肉から余分な力が抜けます。ゆったりと深い呼吸がしやすくなるので、ここで“腹式呼吸”と“肋骨呼吸”を行うと、副交感神経がより活性化されて血液の循環がよくなり、内臓機能の働きも活発になります。さらに軽い動きを加えることで脳の回路を刺激してストレスが軽減され、心身の機能改善に。筋力をアップし、おなかを引き締める動きもあるので、ボディラインが気になる方にもおすすめです」

今回、ESSE読者2人が竹田さんの指導を受け、バレックスに初挑戦。2週間実践してもらいました。こちらのレポートもお見逃しなく！

バレックスの効果

1 脳と体がリラックスして疲れがとれる

2 血流がよくなり内臓機能がアップ

3 体のむくみや歪みが改善され、美しくなる





豊川乃理子さん

神奈川県在住の32歳。夫（36歳）と長女（6歳）の3人家族。「慢性的なむくみや肩こりが悩みなので、改善できたらうれしいです」



浅野さやかさん

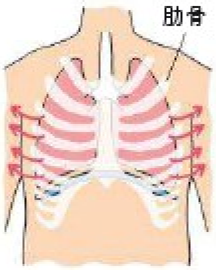
神奈川県在住の32歳。夫（35歳）と長男（1歳）の3人家族。「深夜の授乳もあり、なかなか疲れがとれません。体調を整えたいです」

読者が体験！

まずは、寝たまま行う

基本の“6秒呼吸”

ゆっくり深い呼吸は、副交感神経を活性化します。
なかでもおすすめなのは、3秒吐いて3秒吸う“6秒呼吸”。
バレックスの前に行って、体の緊張をほぐしましょう。
腹式呼吸と肋骨呼吸をセットですると、より効果的ですが、
目的によってどちらか一方でもOKです



横隔膜をダイレクトに刺激

肋骨呼吸

吐くときに肋骨を寄せ、吸うときに肋骨を横に開く肋骨呼吸は、バレエの基本。肋骨周辺の横隔膜や広背筋をダイレクトに刺激して、効率よく自律神経のバランスを整えます

1 肋骨を真ん中に寄せながら口から3秒で息を吐く

あおむけになって脚を肩幅に開く。右手を鎖骨、左手を肋骨に当て、肋骨を真ん中に寄せながら、3秒かけて口から息を深く吐く

左手を左の肋骨に当て、真ん中に寄るのを確認する

右手を鎖骨の間に当て、鎖骨が上がらないようにする



脚は肩幅に広げ力を抜く

肩に力が入らないように

2 肋骨を広げながら鼻から3秒で息を吸う

胸が上がることなく、肋骨が横に十分広がるよう、3秒かけて鼻から息を吸う。①、②を10回繰り返す

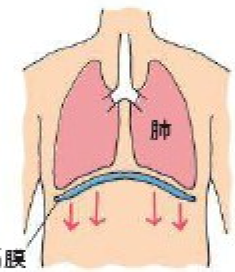
左手を肋骨に当て、横に広がるのを確認する





動きがわかりにくければ両手を肋骨につけても

肋骨呼吸がうまくできているかわからないときは、両手を肋骨に沿わせると、きちんと肋骨が開閉しているかどうか確認しやすい



体の中から疲れにくくなる

腹式呼吸

腹式呼吸は、背骨や横隔膜まで連動させる大きな呼吸。あおむけで行うことで余計な力が入らず、ラクに行えます。腹横筋など体幹の筋肉群も刺激され、内側から疲れにくい体に

1 おなかから押し出すようにして口から3秒で息を吐く

あおむけになって脚を肩幅に開く。両手を下腹に当て、3秒かけておなかから押し出すようにして口から息を深く吐く



手をのせておなかがへこむのを確認

脚は肩幅に広げ力を抜く



2 おなかが膨らむように鼻から3秒で息を吸う

おなかがしっかり膨らむのを意識しながら、3秒かけて鼻から息を深く吸う。①、②を10繰り返す



手をのせて膨らむのを確認する



背中が浮かないように

読者が体験！



腰に負担を感じる人はひざを立てて行うとラク

「あおむけで深い呼吸をして腰に負担を感じる人は、両ひざを立てるとラクですよ」。そう竹田さんにアドバイスされた豊川さん、「呼吸しやすくなりました」

睡眠中の疲れをとって
一日の元気をチャージ！

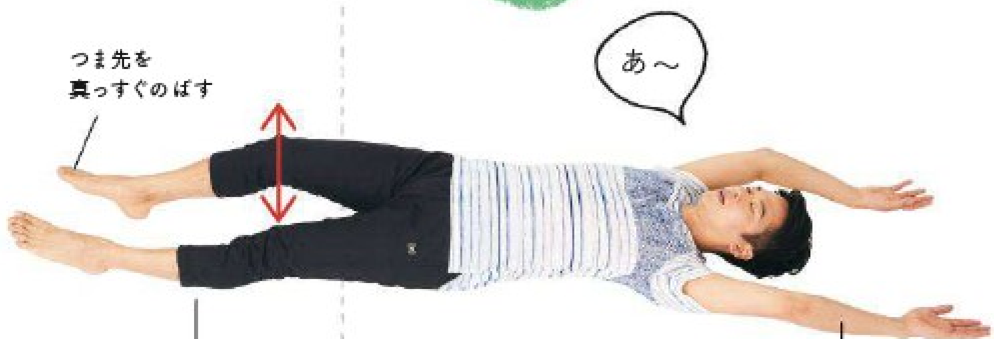
お目覚めバレックス

寝ている間に副交感神経がうまく働かなかったり、血液循環が滞ったりすると、朝目覚めたとき、体のだるさや重さを感じることも。布団の中で脚を動かすバレックスで、脳と下半身に刺激を与えてほぐせば、すっきり起きられます

1 ひざを交互に上げ下げして床をトントンたたく

10秒間

リラックスしてあおむけになり、両脚は自然に伸ばし、両腕をバンザイする。「あ～」と声を出しながら、ひざを交互に上げ下げして床をトントンと10秒間たたく



2 両方の足先を同時にパタパタと開閉する

10回

①の姿勢から、脚を肩幅より広めに開く。「あ～」と声を出しながら、両方の足先を内外にパタパタと10回開閉する





3 足首をできるだけ大きくゆっくりと回す

内外各5回

②の姿勢のまま、「あ～」と声を出しながら、両方の足首をできるだけ大きくゆっくりと内側に5回、外側に5回ずつ回す



読者が体験！



腕が上がらなければラクな位置でOK

バンザイをすると少しつらそうな浅野さん。竹田さんに、ラクと感じる位置まで下げてもらいました。「腕をラクな位置にすると、ゆったり呼吸できました。これなら声をしっかり出せます」

自律神経を整えて
疲労回復を促す

おやすみバレックス

一日の終わりには、首回りの疲れをとるバレックスを。「うつぶせになり、重みを利用して頭を左右に転がすことで首の凝りがほぐれ、自律神経が整います。日中フル回転していた脳をクリアにするのにも有効です」

1 うつぶせになり バスタオルに おでこをつける

バスタオルなどを敷いてうつぶせになり、両脚は肩幅に開いてかかとが外側を向くようにしてお尻の力を抜く。おでこをつけ、両手はひじを曲げて頭の上のラクな位置に置き、リラックス



読者が体験！

両脚のかかとを外側に向けるとお尻の力を抜ける



「かかとが内側だと、お尻に力が入ります」と、竹田さんがうつぶせになった浅野さんのかかとを外側に。「確かに、この方がお尻の力を抜いてリラックスできますね！」と浅野さん

2 ゆっくり頭を 左右に転がす

5往復

右を向いて左のこめかみを床につけたら、頭の重みを使ってゆっくりとおでこを通って右のこめかみまでごろりと転がすようにして首の力を抜く。左のこめかみから右へも同様にし、5往復する





真上から見るとこんな感じ。おでこを中心に左右へごろりと転がす。首の力を抜き、頭の重みを利用してリラックスして行って

3 こめかみをバスタオルに あてこすりつける

左右各10回

両足のつま先を立て、左のこめかみを床につける。そのままつま先で全身を上下にゆすり、その動きがこめかみに伝わって、こめかみ周辺が気持ちよくほぐれるのを感じる。10回行ったら、右のこめかみをつけて同様に行う



ボディラインを引き締める!

脚のむくみと ぽっこりおなかに効く バレックス

心臓から離れた脚は、血流が悪くなることでむくみがち。脚を上げ重力から解放するバレックスで血流をよくすると、すっきりします。また、おなかの中心にある腹横筋などのインナーマッスルも使うので、ぽっこりおなかにも効果的

1 あおむけになり 両脚を90°に 上げる

マットなどを敷いてあおむけになり、両腕を肩の位置で広げる。床に垂直になるように両脚を上げ、肩幅に開く



NG



脚の高さが低い

脚は床に対して垂直になるまで上げること。低い位置だと腰に負担がかかるのでNG。血流をスムーズにするためにも、真上に上げるのがよい

読者が体験!

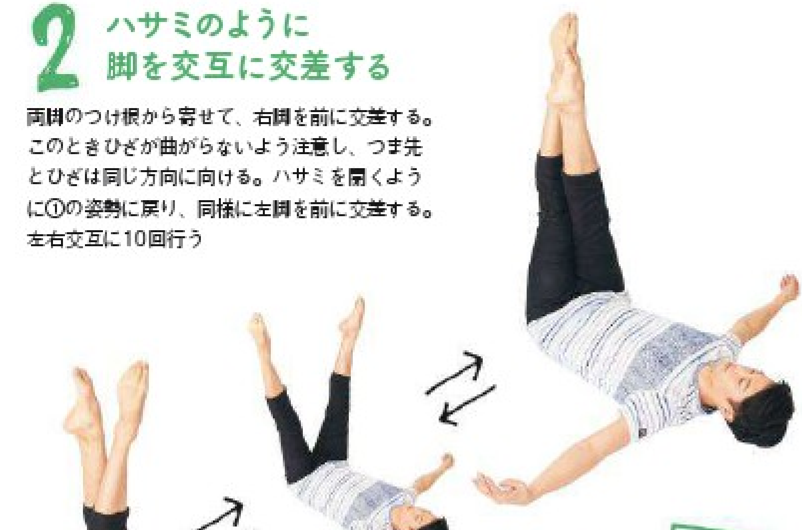


脚が上がらなければ バスタオルを 仙骨に当てる

バスタオルをたたみ、背中側の骨盤上部にある仙骨の下に。傾斜がつき、脚が上がりやすくなります。「タオルをはさむだけで、脚が真っすぐ高く上がってびっくり!」と豊川さん

2 ハサミのように 脚を交互に交差する

両脚のつけ根から寄せて、右脚を前に交差する。このときひざが曲がらないよう注意し、つま先とひざは同じ方向に向ける。ハサミを開くように①の姿勢に戻り、同様に左脚を前に交差する。左右交互に10回行う



左右交互に 10回

NG



ひざが曲がっている

ひざが曲がると、ひざ下だけ交差する動きになってしまい、効果は半減。ひざはしっかりのばし、脚のつけ根から交差するように動かして

読者が2週間お試し!

竹田さんに教えてもらったエクササイズを、ESSEレポーターの2人が自宅でもお試し!続けることで、うれしい変化があったようです

就寝前のバレックスで 肩こりの改善を実感!

浅野さやかさん



就寝前に好きな音楽をかけながら、肋骨呼吸やおやすみバレックスを続けた浅野さん。「育児の疲れで、肩こりがひどかったのですが、始めて6日目くらいで和らいできてびっくり。朝も目覚めやすくなりました」

日中のだるさがなくなり すっきり動けるように

豊川乃理子さん



朝起きてすぐ、朝食づくりの前にお目覚めバレックスを行った豊川さん。「日中にだるさを感じることが多かったのですが、すっきり動けるように。タオルなしでもだいぶ高くまで脚が上がるようになりました!」

撮影／山田耕司　ヘアメイク／斉藤節子　イラスト／堀江篤史
取材・文／渡部響子　衣装協力／super.natural　デザイン／山下可絵

ESSE

https://esse-online.jp/



Kentetsu Koh

料理研究家。男子料理人ならではのがっつりレシピから、素材のもち味を生かしたヘルシーレシピまで幅広いレパートリーが大人気。1男2女の父であり、自身も子どものお弁当をつくることが多い。日々、オリジナリティーあふれるアイデアメニューを考案している

夏といえば、なんといってもカレー！　今回は、炒め物感覚でパパッとつくれるお弁当向きのドライカレーを紹介します。「夏のカレー＝スパイシー」というイメージだけど、いろいろスパイスを効かせてつくっても、あつあつで食べないとガツンとこない…というのが残念なところ。

そこで、冷めてもおいしく食べるために、野菜の甘味をしっかり引き出し、シンプルにカレー粉とショウガで味を引き締めることに。さらに、傷み防止効果が期待できる砂糖を少し加えて保存性もアップさせます。じつはこれ、甘じょっぱい肉みその進化系を目指した野心作！　冷やご飯とのからみもよい、しっとり系のドライカレーに仕上げました。

サブおかずは、旬のセロリでシャキッとした歯触りと、さっぱり感を楽しめるサラダがおすすめ。ツナの塩気と酢じょうゆですっきりさせると、甘めカレーとのコンビネーションがよくなりますよ。

コウケンテツさんの がっつり！2品弁当

vol.19

「パプリカのドライカレー弁当」

セロリのツナサラダ

「ツナのうま味としょうゆの風味で、セロリが苦手な人でも食べやすいはず」。歯応えが残るよう、加熱のしすぎには注意して！

材料（1人分）

- セロリ……½本（40g）
- ツナ缶（油漬け）……½缶（70g入り）
- A｜酢、しょうゆ……各小さじ1

つくり方

1 セロリは斜め薄切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で1分ほど加熱する。ツナは缶汁をきる。

2 ボウルに①のセロリ、ツナ、Aを入れてあえる。

[83kcal]



レンジ加熱したセロリが熱いうちにツナを混ぜることで、コクとうま味がよくしみる

パプリカのドライカレー

うま味が出やすいひき肉を使って、煮込まなくてもコクうまな仕上がりに。「野菜は薄切りにすることで火がとおりやすく、甘味も出やすくなるんです。トマトの酸味も加わったさわやかな味わいは、うちの子どもたちも大好物！」

材料（1人分）

- パプリカ（黄・ヘタと種を除く）……¼個
- 合いびき肉……100g
- タマネギ……¼個
- サラダ油……大さじ1
- トマト（ヘタを除いて1cm角に切る）……½個
- ショウガ（すりおろす）……½かけ
- カレー粉……小さじ1
- A｜塩、砂糖……各小さじ½
- 水……大さじ2
- しょうゆ、粗びきコショウ（黒）……各少し

つくり方

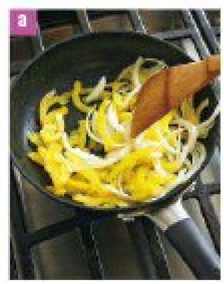
1 パプリカは横に薄切り、タマネギは縦に薄切りにする。

2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れてしんなりするまで炒める（a）。トマト、ショウガを加え、木ベラでトマトをつぶしながら炒める。

3 トマトがつぶれたら、カレー粉を加えて炒め（b）、全体になじんだらひき肉を加え、ほぐしながら肉の色が変わるまで炒める。A、分量の水を加え（c）、汁気がなくなるまで煮詰め、しょうゆ、粗びきコショウで味をととのえる。

[430kcal]

a



パプリカ、タマネギは火のとおりのよい薄切りに。しんなりするまで炒めて、甘味と風味を引き出す

b



トマトとショウガを炒めたところに、カレー粉を投入。カレー粉は炒めると、香りがアップする

c



水を加えることで、具材がまとまり、一体感が出る。水気が残らないようにしっかり煮詰める



煮込み時間なしの
速攻カレー弁当。
さっぱりサラダと召し上がれ!

 撮影／野口健志　スタイリスト／久保田朋子　取材・文／こいずみきなこ　デザイン／細山田デザイン事務所

栗原友の
のっけ食堂

VOL.43

今月のテーマ
コーン缶

**ブチブチ、とろり。
コーンの魅力が満載！**

コーンは甘くて子どもも大好き。私も学生の頃はコーンスープにハマって、部活のあとによく飲んでいたのを思い出します。

コーンとタマネギをよく炒めてのせたコーンバター丼は、甘味と香ばしさがたまりません！　しょうゆとカツオ節を合わせれば、ご飯との相性も抜群。下ごしらえ不要でパパッとつくれるので、のっけ弁当にもぴったりです。

一方、和風だしが優しい味わいのミルクあんかけ丼は、コーンの風味を引き出すために半量を刻むのがポイント。もちろん、旬のトウモロコシでつくるのもおすすめですが、このひと手間で、ホールコーン缶でも、十分に食感と風味を楽しめますよ。

コーンバター丼

コーンとタマネギをよく炒めると、甘味と風味が増します。仕上げにカツオ節とコショウをふるのが私流。甘味がキリッと引き締まって、大人の味に変身します



材料（2人分）

コーン缶（ホール状）	150g
タマネギ	½個
バター（有塩）	15g
しょうゆ	小さじ2
カツオ節	適量
コショウ（黒）	適量
温かいご飯	茶碗2杯分

つくり方

1 コーンは汁気をきる。タマネギはみじん切りにする。

2 フライパンにバターを入れて中火にかけ、タマネギを炒める。透明になってきたらコーンを加え、少し焦げ目がつくまで炒めたら、しょうゆを回し入れて全体を混ぜる。

3 器にご飯を盛り、②をのせ、カツオ節をかけ、コショウをふる。　［1人分 396kcal］

POINT

タマネギをじっくり炒めて甘味を引き出したあとにコーンを加え、さらによく炒めることで、コーンの香ばしさがいい風味となる





TOMO KURIHARA

料理家として雑誌やWebのレシピ提案やメニュー開発にかかわる。料理教室「クリトモ教室」も好評。著書に『クリトモのさかな道』(朝日新聞社刊)、『クリトモの大人もおいしい離乳食』(扶桑社刊)などがある

コーンと豆腐のミルクあんかけ丼

和風だしと塩のみのシンプルさが、コーンとミルク、豆腐の優しい味を引き立てます。とろみを強めにして、ぽってりと仕上げ、食べごたえをしっかりと出すのがおすすめです

材料(2人分)

コーン缶(ホール状)……………………150g
豆腐(絹)……………………………½丁
長ネギ…………………………………1本
A[牛乳1カップ　顆粒和風だし小さじ½]
塩…………………………………小さじ1
B[片栗粉小さじ½　水大さじ1]
温かいご飯……………………茶碗2杯分

つくり方

1 コーンは汁気をきり、半量をみじん切りにする。長ネギは1cm幅の小口切りにする。

2 鍋に豆腐を手でくずし入れ、長ネギ、**A**を入れて中火にかける。沸騰してきたら弱火にする。長ネギに火がとおったら、コーン、塩を加えて温め、**B**の水溶き片栗粉を加えて混ぜ、全体にとろみをつける。

3 器にご飯を盛り、②をかける。

[1人分442kcal]

POINT

コーンは半量を細かく刻むことで、ミルクあん全体にコーンの風味が広がる。粒のコーンと合わせるとコーン感がさらにアップ



 撮影/富森浩幸　スタイリスト/久保田朋子　デザイン/細山田デザイン事務所　構成/藤岡操



みきママのめちゃうま！フライパンCOOKING

vol.31

ミートボールって、球状につくろうとすると、コロコロ転がしながら焼くか、たっぷりの油で揚げないといけないから、けっこう面倒。そこで平べったい円形にしてみたら、超ラクチン！　さらに、ちょっと大きめにして、成形の回数も省いちゃいました。

ゴロンとビッグにするには、厚めにつくるのがポイント。肉のうま味とジューシーさがダイレクトに味わえて、ごちそう感がアップ。ミートボールの表面をこんがり焼いたら、あとはトマトたっぷりのイタリアンソースの材料を加えて煮るだけ。仕上げに、かさ増しのブロッコリーを加えて山盛りに仕上げるのがみきママ流。赤と緑のイタリアンカラーで食卓映えするし、栄養もバッチリ。パスタを添えると、これ一品でおもてなしにもおすすめです。

残ったら、木ベラでくずしてカレー粉を加えたドライカレーにアレンジ。お肉たっぷりで、これまた絶品！



みきママ

ブログが1日120万アクセスと大人気のおうち料理研究家。夫と14歳、10歳、4歳の食べ盛りの子どもの5人家族。著書『みきママのフライパンでできるめちゃうま！レシピ』『みきママのめちゃうま！節約レシピ』（ともに扶桑社刊）が好評発売中

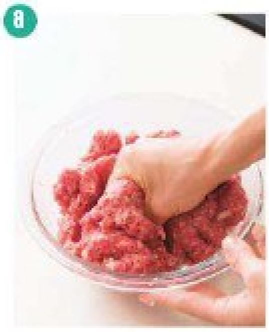


イタリアンミートボール

ソースは、ワインをかくし味に加えて深みを出した本格味。
「煮立ててアルコールを飛ばすと、まろやかに仕上がりますよ」。
とろみがつくまで煮るから、生焼けの心配もなし！

材料（4人分・16個）
合いびき肉……………………………400g
タマネギ（みじん切り）………………1個
卵………………………………………1個
A［パン粉大さじ4　塩小さじ½　コショウ少し］
B［トマト缶（カット状）1缶（400g入り）　赤ワインまたは酒、トマトケチャップ各大さじ2　顆粒洋風だし、砂糖各大さじ1　おろしニンニク小さじ½　塩小さじ¼］
ブロッコリー（小房に分ける）…………1株
パセリ（みじん切り）、粉チーズ…… 各適量

つくり方
1 ボウルにひき肉、タマネギ、卵、Aを入れて粘りが出るまで1分ほど混ぜ（a）、16等分して厚さ2.5cmの円形に整える（b）。
2 フライパンに①を並べて強火にかけ、フライパンが温まったら弱めの中火にして3分ほど焼く。上下を返し、さらに3分ほど焼く。
3 ②に混ぜ合わせたBを加えて（c）強火にし、煮立ったら弱めの中火にし、とろみがつくまで3分ほど煮る。
4 ブロッコリーを加え、フタをして3分ほど煮る（d）。
5 フタを取り全体を混ぜ、汁気を飛ばしながら中火で3分ほど煮詰める。煮汁をすくってからめる。器に盛り、パセリを散らし、粉チーズをふる。　［1人分374kcal］

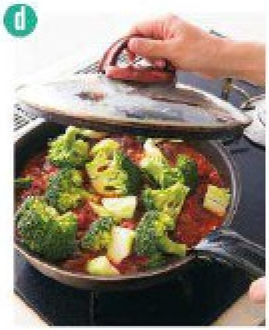
a

肉ダネは粘りが出るまでしっかり混ぜると、焼いても肉汁が流れ出ずに、ジューシーに仕上がります

b

上下を平らにした円形に成形すると、焼きやすいし、球状より厚みがないから火がとおりやすいの

c

ソースの材料は混ぜてから加え、煮立つまで触らないのが、ミートボールをくずさずに煮るコツ！

d

ブロッコリーは火がとおりやすいので、生で加えてOK。短時間で蒸し煮にすると、水っぽくなく、色よく仕上がります

らくちん！アレンジレシピ



ドライカレー

「ミートボールがうま味たっぷりだから、カレー粉を入れるだけでめちゃウマ！」。忙しい日のママランチにもおすすめです

材料（1人分）
イタリアンミートボールのミートボール
……………………………………………4個
カレー粉……………………………小さじ1
温かいご飯………………………茶碗1杯分
パセリ（みじん切り）………………適量

つくり方
1 フライパンにミートボールを入れて中火にかけ、木べらでくずしながら炒め、パチパチと音がしてきたら、カレー粉を加えて1分ほど炒める。
2 器にご飯を盛り、①をかけ、パセリを散らす。　［1人分611kcal］

コッペパンにサンドしてボリューム朝食に！



子どもたちが大好きなのが、レタスとはさんだイタリアンミートボールサンド。コッペパンで、ファストフード店風にするのがたまらないみたい(笑)。牛乳を添えれば、食べ盛り仕様のパワー朝食の完成！ 最近は、夕食の際にあえて多めにつくって、朝食分に回しています

撮影／山川修一　スタイリスト／諸橋昌子　デザイン／㈱山田デザイン事務所　構成／こいずみきなこ



多くの女優、タレント、モデルを担当。フジテレビ系『にじいろジーン』では視聴者をお洒落に変身させるコーナーに出演!

今話題のヘアメイクアップアーティスト**越智めぐみさん**がアドバイス

〈PR〉

夏によく利く キレイの処方箋

紫外線がサンサンと降り注ぐ夏は、思わぬトラブルが発生しがち。そんなときは慌てずさわがず、早めの対処を。越智さんならではのリアルなアドバイスは"夏によく利くお薬"です

エアコンのせい? 保湿しても**すぐに乾燥**してしまいます



"一時的な保湿ではなく、肌そのものの"水分キープ力"をアップさせて!"

長時間エアコンの環境下にある夏の肌は、内側までカラカラ。"肌自身がうるおう力"を育ててくれる画期的なスキンケア『ライスフォース』でお手入れを!



RICE FORCE

ディープモイスチュアローション
〈薬用保湿化粧水RF〉医薬部外品 120mL[約2か月分]



日本で初めて*1肌の水分保持能を改善する効果が認められた「ライスパワーNo.11エキス」を配合。肌を一時的にうるおすのではなく肌の水分保持能を高めてエステ帰りのようなぷるぷる肌に。また、夏の乾燥ダメージを根本からケアして、くすみ*2やハリ不足なども一掃してくれます

*1 2001年 アイム調べ　*2 乾燥による

最近、急激に**小ジワ*1が増えた**気がします



"肌の油分が不足している証拠です。良質なオイルで予防と対策を!"

紫外線でダメージを受ける夏こそ、じつは保湿力の高い良質なオイルが必要なんです。『潤馬化粧養油』はひと塗りで、乾燥小ジワが目立たなく!



KUMAMOTO

熊本 潤馬化粧養油(じゅんまけしょうようゆ)
〈美容オイル〉20mL ¥4320(税込)



馬油とは思えないほどサラッと軽く浸透力*2がすごいので、内側からうるおって表面はベタつき知らず。独自技術により、約300%まで精製度を高め不純物を取り除いた希少な液状馬油は、イヤなニオイや酸化の心配もなく、お出かけ前のメイク時に使ってもOK!

*1 抗シワ評価試験済み　*2 角質層まで

髪も夏に老ける? **ボリュームが急になくなった**みたい……



"ハリ・コシ・ツヤを叶えるエイジングケア*1シャンプーを!"

髪のエイジングサインを感じ始めたら、まずは頭皮ケアを見直して! 100%天然パワーで毛穴汚れをスッキリオフすれば、根元からふんわり♪



HERB GARDEN

左:ハーブガーデン シャンプー
300mL[約2か月分] ¥4320(税込)

右:ハーブガーデン コンディショナー
300mL[約2か月分] ¥4320(税込)



髪のプロが監修を手がけた100%天然由来の本格エイジングヘアケア。熊本県阿蘇産のハーブを中心とした38種類もの美容成分を配合。肌と同じアミノ酸系の泡が頭皮の汚れを根こそぎオフ。髪1本1本にハリとコシを届けるから、使用者の98%*2がリピートを希望するほど!

*1 年齢に応じたケア　*2 2015年7月 さくらフォレスト調べ(n=932)

汗ですぐに**メイクが崩れてくすみ**も気になります



"ピタッと密着して崩れない優秀BBクリームで美肌キープ!"

崩れにくさで話題の『ピタBBクリーム』がおすすめ。しかもミネラルで色づけしているので夕方までくすみ知らず! カバー力も抜群です



Vitacreme B12®

ピタBBクリーム
30mL[約1～2か月分]
¥4536(税込)



薄づきなのに気になるシミや毛穴、くすみなどの肌悩みをキレイに、しかもナチュラルにカバー。スキンケア先進国、スイスの老舗ブランドと共同開発した日本限定品で、某TVショッピングでは、1分間に1346個*も売れた伝説のBBクリーム!

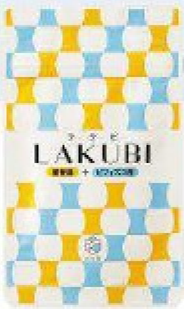
*2016年5月 ピ・マジーク調べ

今年の夏こそ**ぽっちゃり**を克服したい！



“食べたいけどダイエットしたい人に！話題の菌活サプリで結果を”

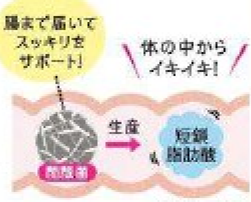
食事管理も運動もニガテという人は「腸内フローラ」に着目した今話題のサプリを試してみて。毎日1粒目安で手軽に続けられます！



yuyukan

LAKUBI（ラクビ）

31粒［約1か月分］
¥3800（税込）



ダイエットのカギとなる、「腸内フローラ（腸内に棲む細菌群）」にアプローチする*1、販売累計100万個*2突破の大ヒットサプリ。生きた酪酸菌を1粒に1700万個も配合し、健康サポート成分として注目される「短鎖脂肪酸」を促します。国内生産だから信頼度も◎

※イメージ図

*1 腸内の善玉菌を補って増やすこと　*2 2016年3月〜2018年1月までの販売累計実績 ビアンネ調べ

炎天下の週末キャンプで**肌がガサガサに**（涙）



“デリケート肌を守る“不思議な水”でいたわりながら美肌に！”

『プラチナモイストローション』は皮膚科学研究から生まれた化粧水。肌に余計な刺激を与えず、やさしくいたわりながらトラブルを寄せつけない美肌に！



VISOMATERIALE

プラチナモイストローション

（化粧水）80mL ¥4104（税込）

金属を3か月浸しておいても変化しない不思議な水「海洋深層還元水」をベースに、注目の先端美容成分「白金ナノコロイド」を配合。とろんと心地よい使用感が素早く肌を包み込み、トラブルのもとに着実にアプローチ。やさしさだけではない、確かな手応えのスキンケアです



暑さで**食欲がありません**、夏を乗り越えられるか不安・・・



“スーパーフルーツのサジーで効率よく栄養チャージを！”

『豊潤サジー』なら200種類もの栄養成分がコップ一杯で摂れますよ！ 健康だけでなく美容にも◎ 産後の栄養補給にもおすすめ！



Finess

豊潤サジー

900mL［約1か月分］¥4060（税込）

女性に不足しがちな鉄分を始め、美容に欠かせないビタミン・ミネラル類など200種類もの栄養素がぎっしり。太古のスーパーフルーツ「ピコアサジー」を丸ごと果皮まですり潰して、生命力溢れる濃厚100%ジュースに。含まれる鉄分量はなんとプルーンの約22.7倍*！



クワバタオハラ 小原正子さん愛飲中

*2012年9月〜2015年3月（サナテック調べ）

朝起きるとびっくりするほどの**抜け毛が！**



“まずは頭皮環境を整える女性のための育毛剤を日課にして！”

寝ている間も汗をかきやすい夏は、頭皮のコンディションがぐっと低下し、髪のトラブルにつながりがち。豊かな髪の土壌となる頭皮のケアを取り入れて！



BELTA HAIR

薬用ベルタ育毛剤

医薬部外品 80mL［約1か月分］¥6458（税込）

天然由来99.6%＆無添加*1、業界最多レベルの56種類もの育毛・頭皮ケア成分を配合。弾力を失った硬い頭皮を柔らかくほぐし、ナノ化（超微粒子化）処理された有効成分*2が毛穴の奥までしっかり浸透*3。ボリューミーな若々しい印象の美髪を叶えます



※イメージ図

*1 合成香料・天然香料・石油系界面活性剤・鉱物油・タール系色素・パラベン・紫外線吸収剤・シリコン・合成ポリマー・殺菌成分・キレート剤・抗酸化剤・ホルモン・ラノリン・アミン系化合物・天然色素すべて不使用
*2 センブリエキス、グリチルリチン酸2K、酢酸トコフェロール　*3 角質層まで

お悩み解決アイテムを買って試してキレイをGET!

Order!

次ページの専用ハガキまたはプリエモールから早速オーダー！

プリエモール 検索

※プリエ番号22726を入力

荒れがちな夏の肌なのに**ケアする暇がありません！**



“先端の高機能オールインワンに頼ってしまいましょう！”

数あるオールインワンの中でも注目なのが『デボーテ オールインワンジェル』。「黒酵母培養液」のパワーで見違えるほどうるおいとハリが！ メイクのりも劇的に変わりますよ



DEBORDE

デボーテ オールインワンジェル

50mL［約1か月分］¥6264（税込）

保湿性と皮膚保護機能に優れた「黒酵母培養液」を配合した1本5役のオールインワン。話題の美容成分「フラーレン」や、「ビタミンC誘導体」など16種類もの美容成分も贅沢に配合。肌の奥*まで十分にうるおしてくれるので、長時間ハリとしっとり感が持続



*角質層まで

Save the Children

本企画の売り上げの一部は、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンを通じて世界の子どもたちの支援活動に使用されます

※個人情報の集計業務は、株式会社メディアバンク・ブレイン管理のもと、株式会社コプロシステム(プライバシーマーク取得済)に委託しております

〈ご注意〉※表示価格はすべて税込価格です。※誌面内の「特別価格」「今なら」「今だけ」という言葉がついた内容に関しては、特に注釈がない場合には、添付のハガキの受付期間に準じます。※お支払い方法、送料、各種手数料、返品・交換は、各社によって異なります。※商品は、お申し込み受付日より1～2週間後、各販売会社より直接発送します(在庫や交通の状況により遅れる場合もあります)。※記載事項に不備等がある場合は、お届けできない場合もあります。また、記載内容について確認のお電話をさせていただくことがあります。※ご記入いただいた個人情報はご希望の商品をお届けするために当該の会社に提供します。※今後も商品の販売会社より商品情報等をお届けする場合があります。同意のうえ、お申し込みください。弊社では、お問い合わせ等の対応、プリエモール会員様へのお得なお知らせなどに使用します。個人情報保護方針に基づき厳重に管理し、お客様の許可なく第三者への提供は致しません。※各社ページ掲載の体験談は個人の感想であり、効果には個人差があります。※数量制限がある商品で、ご購入またはお申し込み履歴がある場合は、キャンセル対応となることもあります。※誌面内の「くすみ」「黒ずみ」とは汚れや古い角質によるもののこと、「浸透」は角質層までのこと、「エイジングケア」は年齢に応じたケアのことです

検索サイトから

http://priemall.jp/

プリエモール 検索

でサイトにアクセスし、
掲載雑誌を選択後、
画面に従って、
お申し込みください

※プリエ番号22726を
入力するとスムーズです

専用ハガキから

添付の専用ハガキに
必要事項をご記入のうえ、
ポストへ投函してください
(切手不要)

専用コードから

※機種によって、また印刷の不具合によってご利用いただけない場合がございます

How to Order!

ご注文は、24時間OKの
お申し込み専用サイト「プリエモール」
または、専用ハガキから!

通販コンシェルジュ
Prie Mall
プリエモール

お申し込み締切 2018年8月7日

[専用ハガキ]当日消印有効 [専用サイト]当日受信分まで

企画・製作/メディアバンク・ブレイン

KUMAMOTO クマモト

提供/マイケア
0120・188・188(8:00～21:00/年中無休)
FAX[通話料無料]0800・100・1188(24時間受付/年中無休)
http://www.kmt-cosme.com

お支払い:商品到着後7日以内、同梱の振込用紙をご利用のうえ、郵便振込またはコンビニ払い(手数料無料)

返品・交換:事前に上記へご連絡のうえ、商品到着後8日以内、未開封に限り可能(お客様都合による場合、返送料はお客様負担)。定期コースは、初回商品到着後30日以内、商品に満足いただけない場合は、開封後*でも全額返金可能(返送料はお客様負担)。返品時はセットの化粧水も返送ください。*2本以上ご購入の場合は、2本目以降の返品は未開封に限ります

熊本 潤馬化粧養油〈美容オイル〉[約1か月分]

¥4320

(税込・送料¥648(税込))



- 熊本 潤馬化粧養油〈美容オイル〉20mL

Prie Mall 限定/お得な定期コース

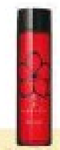
【定期コース】熊本 潤馬化粧養油〈美容オイル〉[約1か月分]

定期コース初回特別価格 **¥3888**

(税込・送料無料)



+



「熊本 潤馬化粧養水〈化粧水〉120mL[約1か月分]」

- 熊本 潤馬化粧養油〈美容オイル〉20mL

※ご購入は、KUMAMOTOシリーズを初回購入の方に限ります

※化粧水は初回のみのお届け、注文個数にかかわらず、お一人様1本のみとなります

【定期コースについて】
※定期コースは、初回のご注文からおよそ1か月後より、「潤馬化粧養油〈美容オイル〉」を特別価格¥3888(税込・送料¥648(税込))にて、毎月定期発送致します。※毎月、初回のご注文個数が発送されます。※定期コースの休止・解約・変更は、次回お届け予定日の7日前までに左記までご連絡ください

RICE FORCE ライスフォース

提供/アイム
0120・59・3737
(9:00～21:00、祝9:00～18:00/日 休)
http://riceforce.com

お支払い:商品到着後10日以内、郵便振込またはコンビニ払い(手数料無料)

返品・交換:事前に上記へご連絡のうえ、商品に満足いただけない場合は、商品到着後30日以内、開封後でも全額返金可能(返送料はアイム負担)

[A]米肌美人® ライスフォース トライアルキット[約10日分]

初回特別価格 **¥972**

(税込・送料無料)



- ディープモイスチュアローション 医薬部外品 20mL
- ディープモイスチュアエッセンス 医薬部外品 8mL
- ディープモイスチュアクリーム 医薬部外品 5g

※ライスフォースを初めてご利用の方、お一人様[A]・[B]どちらか1セット限り

[B]米肌美人® ライスフォース トライアルキット スペシャル5点セット[約10日分]

初回特別価格 **¥1512**

(税込・送料無料)



- ディープモイスチュアローション 医薬部外品 20mL
- ディープモイスチュアエッセンス 医薬部外品 8mL
- ディープモイスチュアクリーム 医薬部外品 5g
- ホワイトニングクリアエッセンス〈薬用美白美容液〉医薬部外品 3g
- UVプロテクトミルク25(SPF25・PA++)〈日やけ止め化粧下地〉8mL

※ライスフォースを初めてご利用の方、お一人様[A]・[B]どちらか1セット限り

Vitacreme B12® ビタクリームB12®

提供/ビ・マジーク
お客様窓口 03・5778・4735
(9:30～17:30/土・日・祝・年末年始 休)
FAX 03・5778・4736(24時間受付/年中無休)
http://www.vie-magique.com/

お支払い:代金引換(現金・カード可/手数料無料)

返品・交換:事前に上記へご連絡のうえ、商品到着後7日以内、未開封に限り可能(お客様都合による場合、返送料はお客様負担)

ビタBBクリーム(ライトナチュラル)30mL

初回特別価格 **¥3500**

(税込・送料無料)

- ビタBBクリーム(ライトナチュラル)30mL

¥1000クーポン

「次回購入時に使える¥1000クーポン」

+



ビタBBクリーム(ライトナチュラル)30mL 特別2本セット

初回特別価格 **¥5990**

(税込・送料無料)

- ビタBBクリーム(ライトナチュラル)30mL×2本

※初回購入の方、お一人様2セットまで購入可



+



¥1000クーポン

「ビタBBクリーム(ライトナチュラル)ミニサイズ 5mL×2本、次回購入時に使える¥1000クーポン」

HERB GARDEN ハーブガーデン

提供/さくらの森
0120・842・555
(9:00～19:00、土9:00～18:00/日・祝 休)
FAX 0120・842・366(24時間受付/年中無休)
http://www.sakura-forest.com/

お支払い:郵便振込またはコンビニ払い(手数料無料)。カード払いまたは代金引換をご希望の場合は、上記またはURLよりお申し込みください **返品・交換**:事前に上記へご連絡のうえ、商品到着後15日以内、初回購入の方のみ肌に合わない場合は、使用中でも全額返金可能(返送料はお客様負担)

Prie Mall 限定/お得な定期コース

【定期コース】ハーブガーデンシャンプー&コンディショナー+お試しパウチセット[約2か月分+1週間分]

定期コース特別価格 **¥4320**

(税込・送料無料)

- ハーブガーデン シャンプー 300mL
- ハーブガーデン コンディショナー 300mL

※初回購入の方、お一人様1セット限り



+



「シャンプー&コンディショナーお試しパウチ 各7mL×7包」

※初回のみのお届けとなります

【定期コースについて】
※初回のご注文からおよそ2か月後より定期コース特別価格¥4320(税込・送料¥540(税込))にて、2か月毎に定期発送致します。※毎月、初回のご注文個数が発送されます。※定期コースの休止・解約は、次回お届け予定日の10日前までに左記までご連絡ください。※2回目以降のお届け日は後日ご連絡致します

ハーブガーデン シャンプー&コンディショナー 1週間お試しセット

¥980 (税込・送料無料)



- ハーブガーデン シャンプー&コンディショナー ペアパウチ 各7mL×7包

※初回購入の方、お一人様1セット限り

VISOMATERIALE ヴィゾマテリアーレ

提供／ヴィゾマテリアーレ
0120・45・4016(10:15〜17:30／日・祝 休)
http://www.viso-m.com/

お支払い：代金引換(現金のみ可／手数料無料)

返品・交換：事前に上記へご連絡のうえ、商品到着後7日以内、未開封・未使用に限り可能(お客様都合による場合、返送料はお客様負担)

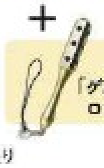
トライアルセット

無料(送料無料)



- アクアクレンジングゲル(メイク落とし) 10g
- ラクトフェリンスキンソープ(洗顔石鹸) 15g
- プラチナモイストローション(化粧水) 10mL
- ホワイトニングセラム(シミ用美容液) 3mL
- モイスチャーミルク(乳液) 5mL

＋



「ゲルマローラー」

※初回お申し込みの方、一世帯様1セット1回限り

プラチナモイストローション 80mL

¥4104(税込・送料無料)

- プラチナモイストローション(化粧水) 80mL



「トライアル5点セット、ゲルマローラー」

＋



※初回購入の方、一世帯様1セット1回限り

yuyukan 悠悠館

提供／ビアンネ
0120・358・833
(9:00〜19:00／年中無休(年末年始を除く))
https://www.u-u-kan.jp/

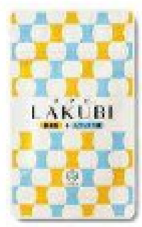
お支払い：コンビニまたは郵便局払い(手数料無料)。カード払いをご希望の場合は、上記よりお申し込みください

返品・交換：事前に上記へご連絡のうえ、商品到着後8日以内、未開封に限り可能(返送料はお客様負担)

ラクビ 31粒［約1か月分］

¥3800(税込・送料¥200(税込))

- ラクビ 31粒



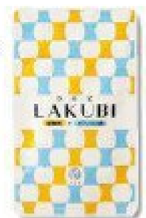
限定／お得な定期コース

【定期コース】ラクビ ゆうゆうコース

定期コース 初回特別価格 **¥990**(税込・送料無料)

- ラクビ 31粒

※初回購入の方、お一人様1点限り



＋



「ラクビ 約7日分」

※ラクビ約7日分は初回のみのお届けとなります

【定期コースについて】
※定期コースは、初回のご注文からおよそ1か月後より、「ラクビ 31粒」を特別価格¥2740(税込・送料無料)にて、1か月毎に定期発送致します。 ※3回目までは解約不可。 ※定期コースの変更・休止は、次回発送予定日の5日前までに左記までご連絡ください

BELTA HAIR ベルタヘアー

提供／ベルタ公式ショップ
0120・953・372(9:30〜19:00／土・日・祝 休)
FAX 03・5413・5226(24時間受付／年中無休)
http://belta-shop.jp/

お支払い：代金引換(現金のみ可／手数料¥432(税込))。カード払いをご希望の場合は、上記またはURLよりお申し込みください

返品・交換：事前に上記へご連絡のうえ、商品到着後3日以内、未開封に限り可能(お客様都合による場合、返送料・各種手数料はお客様負担)。通常定期便パックは、初回商品お届け後30日以内、商品に満足いただけない場合は、開封後でも全額返金可能(返送料・各種手数料はお客様負担)。詳細は、上記URLをご確認ください

薬用ベルタ育毛剤

医薬部外品［約1か月分］

¥6458
(税込・送料¥648*1(税込))

- 薬用ベルタ育毛剤 医薬部外品 80mL

*1 2本以上ご購入の場合、送料無料。沖縄県・離島の場合は送料の他に中継手数料¥1404(税込)がかかります



限定／お得な定期コース

【定期コース】薬用ベルタ育毛剤

医薬部外品 通常定期便パック［約1か月分］

定期コース 初回特別価格 **¥4298**(税込・送料無料*2)

- 薬用ベルタ育毛剤 医薬部外品 80mL

*2 沖縄県・離島の場合は中継手数料¥1404(税込)がかかります
※ベルタ頭皮クレンジングは定期お届けごとにお送りします



＋



「ベルタ頭皮クレンジング」

【定期コースについて】
※定期コースは、初回のご注文からおよそ1か月後より、「薬用ベルタ育毛剤 医薬部外品」を特別価格¥5378(税込・送料無料)にて、毎月定期発送致します。※毎月、初回のご注文個数が発送されます。※3回目までの解約は不可。※定期コースの休止・解約は、次回お届け予定日の10営業日前までに左記までご連絡ください

Finess フィネス

提供／フィネス
0120・129・129
(10:00〜17:00／土・日・祝 休)
http://www.finess.jp/

お支払い：商品到着後14日以内、郵便振替またはコンビニ後払い(手数料無料)

返品・交換：事前に上記へご連絡のうえ、商品到着後7日以内、未開封に限り可能(お客様都合による場合、返送料はお客様負担)

【お試し】豊潤サジー 300mL［約10日分］

初回 特別価格 **¥1000**
(税込・送料無料)

- 豊潤サジー 300mL

※初回購入の方、お一人様1本限り



＋



「サジー石けん 20g」

DEBORDE デボーテ

提供／日本ヒューマンサポート
0120・787・826
(9:00〜17:00／土・日・祝 休)
http://human-support-kenkou.com/deborde/

お支払い：NP(コンビニ・銀行・郵便局)後払い(手数料無料)。※ご請求は(株)ネットプロテクションズが行います(振込用紙は商品とは別送)。請求に必要な情報のみ同社に提供させていただきます **返品・交換**：事前に上記へご連絡のうえ、商品到着後8日以内、商品不良または破損があった場合に限り可能(返送料は日本ヒューマンサポート負担)

デボーテ オールインワンジェル お試し 1.5mL×5包

無料(送料無料)

- デボーテ オールインワンジェル 1.5mL×5包

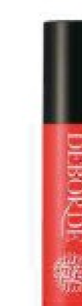
※初回お申し込みの方、一世帯様1セット1回限り



デボーテ オールインワンジェル 50mL［約1か月分］

初回 特別価格 **¥3974**
(税込・送料無料)

- デボーテ オールインワンジェル 50mL



ただいま

ONAIR

林 修さん

OSAMU HAYASHI

1965年、愛知県生まれ。東京大学法学部卒業。2013年、予備校のCMで採用された「いつやるか？ 今でしょ」が新語・流行語大賞を受賞。現在、タレントとしても活躍。バラエティー『ネプリーグ』『林修の今でしょ！講座』『THE博学』『林先生が驚く初耳学！』『くりぃむVS林修！クイズサバイバー』など、多くの番組に出演中

『林修のニッポンドリル』

毎週水曜　夜7時57分
フジテレビ系　全国ネット放送中
http://www.fujitv.co.jp/nippondrill/



日本の魅力を再発見するクイズバラエティーで捨て身の司会。「プレッシャーがきつくなると〝黒い人間性〟が出てしまうんです(笑)」

「今までのどんな番組よりも重圧を感じています」

豊富な知識でバラエティー番組から引っぱりだこ、もはや予備校講師の枠には収まりきらない存在になった林修先生。その林先生が、こう感想をもらしたのが『林修のニッポンドリル』です。日本人なら知っておきたい〝ニッポンの○○〟をテーマに、日本をこよなく愛する林先生が、唯一無二の〝ニッポンドリル〟を作成し、わかりやすく講義することで、あらためて日本のよさを知ってもらおうという新たなクイズバラエティーです。

「丁寧に番組をつくって、皆さんに新しい発見をしてもらえるように、スタッフ一丸となってがんばっています。違った角度からの分析もたくさん入っているので、今までのこういう番組とはちょっと違った楽しみ方もある番組。僕自身も、堅苦しい講義ではなく、楽しくやりたいと思っています」

司会の林先生が担任、千鳥のノブさんが副担任を務め、学級委員長の風間俊介さんをはじめとする豪華ゲスト陣が生徒役として、林先生の授業を受けながらクイズに答えていきます。風間さんは、「林先生からはたくさんの知識や教養をもらって、ノブさんからは楽しい時間をもらっている感じ。こんなに楽しく勉強ができるこの学校は最高」と、番組を絶賛。

「腕のあるノブさんがなにか言ったらすぐツッコんでくれますし、風間君からは的確なコメントが出てくるので、本当に助かります。とくに、風間君のコメント力の高さは見習いたいですね。彼がちゃんと締めてくれなかったら、学級崩壊ですから(笑)。ただ、プレッシャーがきつくなると、普段隠している、僕の〝黒い人間性〟がどんどん出てしまうんですよね」

こう語るとおり、林先生は捨て身の覚悟で毒舌を連発。それに対し、ノブさんが鋭くツッコみ、風間さんがフォロー。この3人の絶妙なかけ合いも見どころとなりそうです。

番組で取り上げるテーマは、国宝、世界遺産、寺社仏閣、歌舞伎、礼儀作法からおもてなしや食文化、さらには間違えやすい日本語まで、多岐にわたる日本のあれこれ。そこで、林先生自身は普段どんなおもてなしをしたり、されたりしているのかを聞くと、さっそく〝ブラック林〟が顔を出しました。

「僕は友達がいないので、家に友人を呼ぶことはないですから、家での〝おもてなし〟の機会はほぼありませんね。逆に、放っておいてもらうことが、僕にとってのおもてなしです(笑)」

今後取り上げたいテーマを尋ねると、「もういくつか提案はしてあります。でも、いいネタなんで極秘プロジェクトです」との答え。そう言われると、さらに聞きたくなるもの。もう少しだけ、とお願いすると、ヒントだけ教えてくれました。

「僕は日本人ですから、〝日本人がもう一度見直さなければならない日本〟をテーマに取り上げたいですね。それが結果的には、世界の人たちから評価されることにもなると思うんです」

東京オリンピック・パラリンピックを2年後に控え、世界じゅうから注目されている日本。だからこそ、番組を通して日本のことを知り、魅力を再発見してほしいという、林先生の熱い思いが伝わってきました。

ESSE

https://esse-online.jp/

ただいま

ONAIR

坂上 忍さん

SHINOBU SAKAGAMI

1967年、東京都生まれ。子役の頃から多くのドラマや映画に出演。現在は、俳優、演出家、司会者、コメンテーターなど多岐にわたり活躍。バラエティー『バイキング』『ダウンタウンなう』『有吉ゼミ』『おしゃべりオジサンとヤバイ女』『天才！志村どうぶつ園』『坂上＆指原のつぶれない店』など、レギュラー番組多数

『直撃！シンソウ坂上』

毎週木曜　夜9時
フジテレビ系　全国ネット放送中
http://www.fujitv.co.jp/shinsou/



世間を騒がせた人や事件に、ジャーナリズム精神で鋭くきり込み熱血取材。
「相手の懐に入っていって、生々しい言葉を引き出せたら」

情報バラエティー『バイキング』で司会を務め、お昼の顔となっただけでなく、夜のバラエティーにも参戦。今や一週間びっしりとレギュラー番組をもつ超売れっ子の坂上忍さんですが、その活躍を裏づけているのが、政治から芸能までカバーする幅広い知識と番組を盛り上げるスキル、そしてコメント力の高さといえます。その実力がいかんなく発揮されているのが、『直撃！シンソウ坂上』です。

「この番組は、『バイキング』のスタッフが中心となってつくっています。コミュニケーションがとりやすいので、いろいろ話し合いながらやらせていただけてありがたいですね」

番組は、世間を騒がせた人や事件などの"今"に、坂上さんをはじめとしたジャーナリストリポーターたちが追跡・直撃し、真相を突きとめていくジャーナリズムバラエティー。坂上さん自らがニュースの当事者へインタビューを敢行するほか、スタジオに招いて直接話を聞くなど、今だからこそ話せる真相に鋭く迫っていきます。

「話を聞くと、意外な事実が出てきます。そうすると、知りたいことは聞きたくなってしまうタイプだし、こちらが遠慮してしまうと相手を理解することもできなくなってしまうかもしれない。怒られるかもしれないけど、相手の懐に入っていって、この番組でしかお届けできないような生々しい言葉を引き出せたらいいなと思います」

番組ではほかに、日本を震え上がらせた昭和や平成の事件を取り上げ、ドキュメンタリードラマや貴重な資料映像などから、事件そのものはもちろん、その背景にも迫ります。『バイキング』では、今起きているニュースを扱う坂上さんが、この番組では過去の事件とも向き合うことに。そのことで、事件やニュースへのアプローチに変化が出たそうです。

「たとえば、昭和の凶悪な立てこもり事件『三菱銀行人質事件』。今見ても当時の映像は強烈で、あらためて陰惨な事件と感じましたが、あの事件後に金融機関に監視カメラがつくようになったと知りました。体罰は教育か、で物議を醸した『戸塚ヨットスクール事件』を取り上げたときには、現在の戸塚宏校長に聞きたいことが出てきて、それをぶつけたら戸塚校長と議論になりました。それはきっと、体罰が今につながっている問題でもあるからだと思うんです。だから、『バイキング』で過去に取り上げたニュースの当事者の方々に、来年でも再来年でもいいから、当時のことを聞きたいですね。直接話したら、どこかに理解できる部分があるような気がするので。そこが大きな変化かもしれません」

そこで、今気になっているテーマやインタビューしてみたい人を聞いてみました。

「いっぱいいますよ。たとえば、映像は撮れないかもしれないけど、刑務所に接見に行きたいですね。生の声を聞くというのは、この番組の特徴のひとつでもあると思うんです。僕としてはアプローチをかけて、その人が会ってくれるなら、どこにでも飛んでいくつもりでいます。だから、この人に会ってきてほしいという希望があったら、ぜひ教えてください」

真実を引き出すべく、体当たり取材に挑む坂上さんに注目です。

 撮影／安藤青一郎　取材・文／出口恭子　デザイン／細山田デザイン事務所

ESSE

https://esse-online.jp/

＼今月の／ TRY & NEWS

ちょっと気になる商品や、知ればトクする情報をご紹介。プラチナレポーターのリアルな声も要チェック！
日々の暮らしがもっと楽しくハッピーになるヒントが見つかるかもしれません

プラチナレポーターが試しました TRY

犬と猫の健康的な水分補給に役立つ給水器、ピュアクリスタルからブルームが新登場！ 飲み口が大きくなってより飲みやすく、トレイ周囲の高さを上げて水の飛び散りをガード。さらにはポンプを一新して省エネと、フィルターが効率よく濾過できるように改良されて、ペットにも飼い主にも優しい製品になりました。

●ジェックス　サービスセンター　☎072-966-0054　(月曜～金曜10：00～16：00 ㊡土曜、日曜、祝日)



試したのはコレ！

『フィルター式給水器 ピュアクリスタル ブルーム』犬用・猫用（1.8L）各オープン価格

ワンちゃんも大喜び！ おいしい水だから、ゴクゴク飲める！



小松千穂さん

夫と長女、二女、祖母の5人家族。世田谷でお菓子教室「lapinedechocolat」を主宰しています。今度はコロちゃんのために犬用お菓子をつくってみようかな

わが家の愛犬、コロちゃんは、これまで給水皿から水を飲んでいました。なので、ホコリや髪の毛が入っていたこともあったりして、とても気になっていたのです。それがいつも新鮮なお水を飲ませてあげられる！ と、家族みんなで喜んでしまいました。安定感のある形なので、コロちゃんがひっくり返す心配もありません。そして、なによりほとんど音がしない！ これから夏に向けて安心してお水を飲ませてあげられます♪



しばらく不思議そうに見ていましたが…



おいしそうな水に誘われてペロペロ！

プラチナレポーターが試しました TRY

おいしさを追求したミツカンのこだわり調味料ブランド「PIN印（ぴんじるし）」™。その第1弾の「八方だし」は、しょうゆ、カツオだし、甘味を絶妙なバランスで合わせた、だしの香りとうま味が特長です。料理のベースとして幅広く和食料理に使え、一流の料理人も認めた、本格料理だしです。

●ミツカングループ　お客様相談センター ☎0120-261-330（月曜～金曜9：00～17：00 ㊡土曜、日曜、祝日、夏期休暇、年末年始）



試したのはコレ！

ミツカン『八方だし』(1L) ¥959「参考小売価格」

保存しやすいペットボトル容器が便利！ 朝のお弁当づくりでも味が決まる



橋本敦子さん

夫47歳、娘15歳、息子13歳、私48歳の4人家族。春から高校に入学した娘のお弁当生活が始まり、家族の体をいたわる食事づくりを心がけています。

グリーンアスパラが得意でない子どもたちに、八方だしで煮浸しをつくったら「おいしー！」と言いながら、たくさん食べてくれました。素材の味と八方だしの味わいを楽しむ煮浸しは、いちばんオススメ！ 野菜を替えてトライしてみたい！ お弁当おかずの定番・鶏肉のから揚げの味つけに使えば、簡単！ から揚げ弁当の完成！ 鶏肉だけでなく、豚肉や牛肉など肉の味つけにも重宝しそうです。

これ1本でいろいろなメニューがつくれます



だしの効いた「八方だし」にカツオ節をたっぷりかけて



鶏のから揚げもバランスのいいしょうゆとカツオだしの味に

旬な情報をお届け！ NEWS

ひと塗りで美しい理想の目元をかなえるアイライナーがついに登場！

ベースメイクのプリリアージュより、マスカラに続き、アイライナーがラインナップに加わりました。黒と茶の2色がセットイン！ メイクやファッションに合わせて色を変えられます。なめらかに伸びるテクスチャーで濃淡の調整が可能。色を濃く描けば力強く、軽くぼかせばアイシャドウとマッチして自然な目元に仕上がります。オリジナルブラシは、ソフトなのに適度なコシがあるので、だれにでも簡単にアイラインを描ける形状！ 使い心地抜群です。

●プリリアージュ　☎0120-202-885（月曜～金曜9：00～18：00／土曜10:00～17：00）



プリリアージュ パワーアイズ ロングラスティング ジェルライナー ブラックオニキス＆アーモンドブラウン（ブラシ付）¥4,752

旬な情報をお届け！ NEWS

DHCのVCシリーズ4アイテムで凹凸ゼロのなめらかな肌に！

あらゆる毛穴に全方位でアプローチするDHCのVCシリーズは、クレンジングオイル、フェースウォッシュ、ローション、ミルクの4アイテム。毛穴が目立つ肌は、酵素"KLK（カリクレイン）5"の活性が低下しており、このKLK5の活性に着目！して生まれたビタミンC誘導体を含む複合成分「スムースアクティブVC」を配合したシリーズです。毛穴のひらき、たるみ、黒ずみと向き合い、キメを整えてなめらかな肌に導いてくれます。シトラスエレガントの香りで優雅な気分に！

●DHC　☎0120-333-906



DHC VCシリーズ
『DHC ピュア クレンジングオイル』150ml ¥2160
『DHC ピュア フェースウォッシュ』120g ¥1836
『DHC ピュア ローション』150ml ¥2916
『DHC ピュア ミルク』80ml ¥2916
[整肌成分]ビタミンC誘導体

ESSE

https://esse-online.jp/

話題の番組連動コーナー

NONSTOP! ESSE レシピ&ニュース

『ノンストップ!』は、設楽統さんが司会を務める朝の人気情報番組。
独自の目線で切り取るニュースが毎回、話題を呼んでいます。
ESSEとの連動コーナー「ノンストップ! ESSE」は、夕飯の参考にしたくなる料理レシピなど、充実のラインナップ。早速、チェックして!
※6月29日(金)は、放送時間が短縮となります



6/8(FRI)〜7/4(WED)

設楽 統(したら おさむ)さん

1973年、埼玉県生まれ。'93年、日村勇紀さんとお笑いコンビ「バナナマン」を結成。コンビではバラエティー番組ほか、ラジオ、ライブなどで活躍。俳優として映画、ドラマにも出演している

火曜日

笠原将弘のおかず道場



東京・恵比寿にある予約の取れない和食店『賛否両論』店主が、自慢の腕を披露。料理がランクアップするコツ満載です

→ P.174

水曜日

検索!きょうのおしゃレシピ

大人気のレシピ動画サービス『クラシル』から、SNSなどで話題の料理をライブで楽しくご紹介。スマートフォンでQRコードを読み取ると、動画を再生できます

→ P.178

金曜日

One Dish



料理上手なV6・坂本昌行さんが、街で見つけた旬の食材をおいしいひと皿に。週末につくりたくなること請け合い!

→ P.180

ノンストップ! NONSTOP!

フジテレビ系・毎週月〜金曜日
午前9時50分〜11時25分放送(一部地域を除く)
www.fujitv.co.jp/nonstop

放送時間や内容は変更する場合があります。また掲載している料理のレシピは番組の放送に合わせて再現したものです。進行の都合で材料、分量、つくり方がテレビ放送と異なる場合があります。ご了承ください

放送局

北海道文化放送　岩手めんこいテレビ　秋田テレビ　仙台放送
さくらんぼテレビ　福島テレビ　新潟総合テレビ　長野放送
テレビ静岡　富山テレビ　山陰中央テレビ　岡山放送　テレビ愛媛
高知さんさんテレビ　テレビ長崎　サガテレビ　鹿児島テレビ　沖縄テレビ

 撮影／竹内章雄、山川修一

TUE

免許皆伝

笠原将弘のおかず道場

簡単なのに本格味の和食がつくれる
プロならではのコツを紹介します。
おいしく食べきるアレンジも充実！



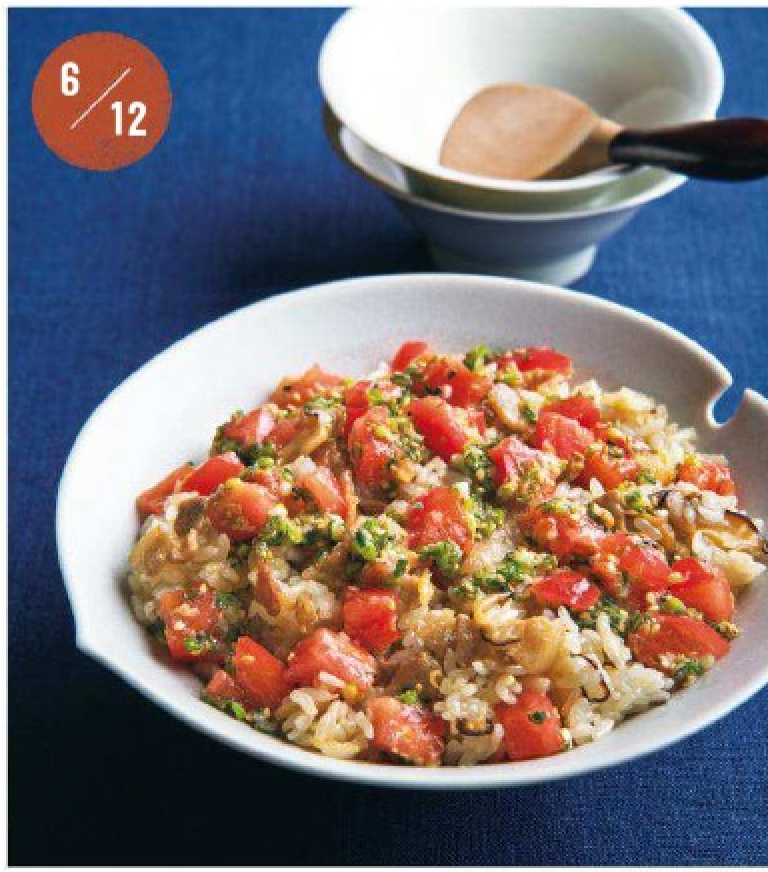
笠原将弘さん

東京・恵比寿の日本料理店『賛否両論』の店主で、独創的な感性と卓越した料理センスで注目されている。3月末に本店がリニューアルオープン。このコーナーをまとめた『笠原将弘の和食道場』と、『2品で満足！ラクしてうまい！笠原定食』（ともに扶桑社刊）が発売中

6/12

新ショウガの混ぜご飯

さわやかな新ショウガを使った季節限定のご飯もの。「決め手は新ショウガの使い分け。千切りは具に、すりおろしはタレに加え、食感と香りを堪能します」。炒めた具はすし酢で味つけしてご飯に混ぜるので、手軽に酢飯風の味わいに。仕上げにかけたトマトダレで、彩りとさっぱり感がアップ！



材料（4人分）

新ショウガ……80g
豚バラ薄切り肉……200g
シイタケ……4個
トマト……1個
万能ネギ……3本
いりゴマ（白）……大さじ1
A［サラダ油大さじ2　塩、砂糖各小さじ1］
B［すし酢（市販品）大さじ4　しょうゆ大さじ2］
温かいご飯……800g

つくり方

新ショウガのダブル使いで旬を味わう



1 新ショウガ60gは千切りにし、残りの20gはすりおろす。



2 豚肉は1cm幅に切る。シイタケは軸を除いて薄切りにする。



3 トマトはヘタを除いてさいの目に切り、万能ネギは小口切りにする。ともにボウルに入れ、いりゴマ、A、①のすりおろした新ショウガを加えて混ぜ合わせる。

すし酢＋しょうゆでコクうま味に



4 フライパンを中火にかけ、②の豚肉をほぐしながら炒める。火がとおってきたら、シイタケ、①の千切りにした新ショウガを加え、しんなりするまで炒める。Bを加え、汁気を飛ばしながら炒め合わせる。



5 ボウルにご飯を入れて④を加え、さっくりと混ぜ合わせる。器に盛り、③をかける。
［1人分644kcal］

新ショウガご飯アレンジ



ショウガ風味のチーズリゾット

新ショウガご飯をだし汁でコトコト煮れば、簡単リゾットのでき上がり！煮ている間にトマトからもいいだしが出て、味がさらに深まります。「とろっとまろやかなチーズと新ショウガの風味が意外とよく合い、クセになりますよ」

材料（2人分）

新ショウガの混ぜご飯……上記半量
溶けるチーズ……50g
だし汁……1½カップ
粗びきコショウ（黒）……少し

つくり方

1 新ショウガの混ぜご飯をトマトダレごと鍋に入れてだし汁を注ぎ、弱火にかける。
2 ご飯が好みのやわらかさになったら、チーズを加えて溶かす。器に盛り、粗びきコショウをふる。［1人分732kcal］

アジの香り揚げ

アジフライのパン粉を青ジソに代え、和風にアレンジ。清涼感あふれる青ジソの香りが、アジの繊細なおいしさを引き立てます。「青ジソはまぶしたら少し時間をおき、アジに密着させてから揚げると、油の中ではがれません」。酸味が効いた梅おろしも味のアクセントになり、初夏にうれしい一品です



材料（4人分）

アジ（三枚におろしたもの）	2尾
青ジソ	30枚
大根	150g
梅干し	4個
A［塩、砂糖各ひとつまみ］	
塩	少し
小麦粉、揚げ油	各適量
溶き卵	1個分
レモン（半月切り）	4切れ

つくり方



1 青ジソは千切りにし、バットに入れてほぐす。

梅をプラスしてさっぱりおろしに



2 大根はすりおろして水気をきる。梅干しは種を除いて包丁でたたく。ともにボウルに入れ、**A**を加えて混ぜ合わせる。



3 アジは小骨を取り、頭側の端から引っぱるようにして皮を除き、両面に軽く塩をふる。

パン粉代わりに青ジソをまぶして香りよく！



4 ③に小麦粉をまぶして溶き卵にくぐらせ、①のバットに入れて全体に青ジソをまぶす。



5 揚げ油を170℃に熱して④を入れ、3分ほど揚げる。器に盛り、②とレモンを添える。

［1人分320kcal］

アジの香り揚げアレンジ



アジのサラダ仕立て

「アジの香り揚げを冷蔵庫にある野菜と一緒に合わせれば、食べごたえのあるおかずサラダになるんです」。梅おろしも、油と酢を混ぜるだけでドレッシングに早変わり！ 好みで水菜やミョウガなどをプラスしても

材料（2人分）

アジの香り揚げ	上記半量
レタス	¼個
ミニトマト	4個
A［サラダ油、酢各大さじ2］	

つくり方

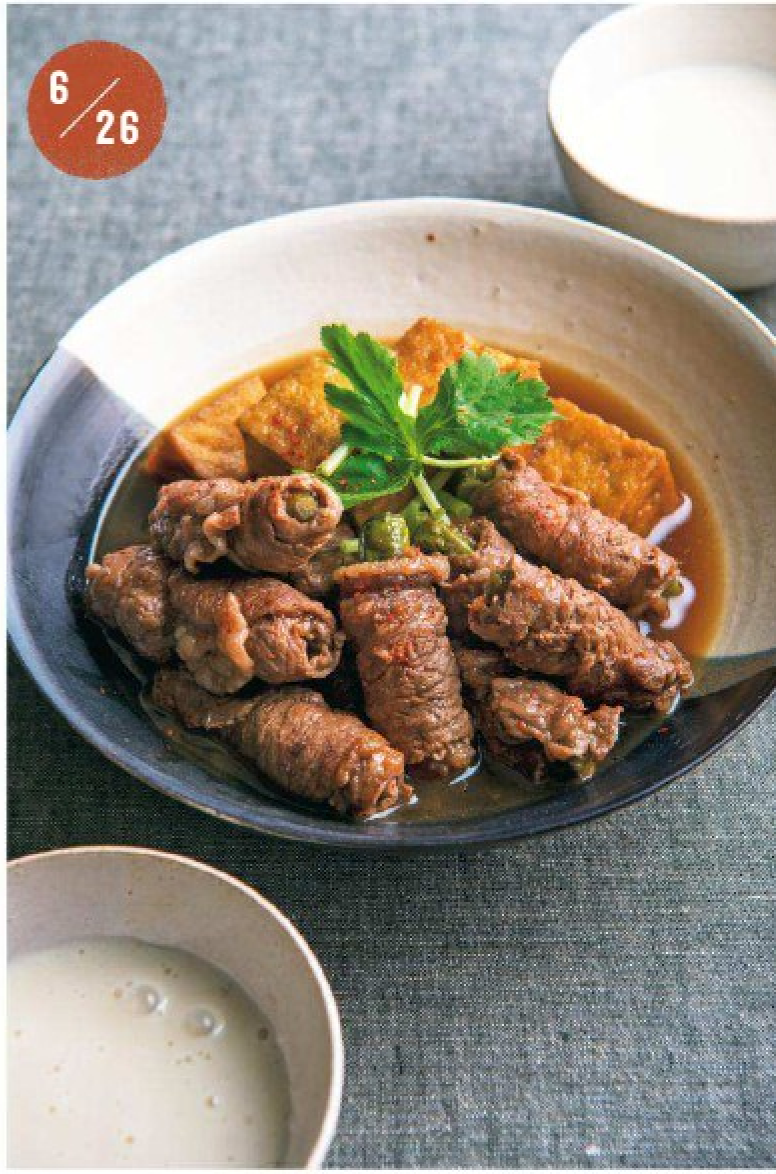
1 アジの香り揚げは食べやすい大きさに切る。レタスは食べやすくちぎり、ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。

2 器にレタスを盛り、アジとミニトマトを散らす。梅おろしと**A**を混ぜ合わせたドレッシングを回しかける。

［1人分448kcal］

シシトウの肉巻き煮

脇役になりがちなシシトウをメイン食材に。牛肉で巻いて甘辛く煮ると、ピリッとした辛味が抜群の存在感を発揮します。そのまま食べてもいいですが、とろろと豆乳を混ぜたタレをつけるのが笠原さん流。「なめらかさとほのかな甘味が加わり、上品な味わいが楽しめます」。ご飯にかけても美味



材料（4人分）

牛薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）……200g
シシトウ……12本
ヤマトイモ……150g
厚揚げ……1枚
A［豆乳1カップ　塩、砂糖各小さじ1］
B［緑茶2カップ　酒½カップ　しょうゆ、砂糖各大さじ3］
ミツバ（ざく切り）……3本
一味唐辛子……少し

つくり方

とろろと豆乳を混ぜてクリーミーなつけダレに



1 ヤマトイモはすりおろし、**A**と混ぜ合わせる。



2 厚揚げはひと口大に切る。



3 シシトウはヘタを除いて縦に1本切り目を入れる。牛肉1枚を縦長に広げ、端にシシトウ1本をのせて巻く。残りも同様にする。

うま味たっぷりの緑茶をだし代わりに



4 鍋に**B**を入れてひと煮立ちさせ、②、③を加える。アルミ箔をかぶせ、中火で15分ほど煮る。



5 ④を器に盛って煮汁をかけ、ミツバをのせて一味唐辛子をふる。①を添え、つけながら食べる。
［1人分311kcal］

肉巻き煮アレンジ



肉巻きシシトウのキムチ鍋

シシトウと相性がよいキムチをプラスして、手軽な小鍋仕立てに。「甘辛い煮汁とキムチが調和してうま味が倍増。白いご飯がすすみます」。最後に卵でとじるので、子どもにも食べやすいマイルドな辛さです

材料（2人分）

シシトウの肉巻き煮（煮汁ごと）……上記半量
白菜キムチ（市販品）……100g
万能ネギ……3本
卵……2個
すりゴマ（白）……大さじ1

つくり方

1 キムチはざく切りにし、万能ネギは小口切りにする。
2 鍋にシシトウの肉巻き煮、①のキムチを入れて中火にかける。ひと煮立ちしたら、卵を溶いて回し入れ、好みの加減に火をとおす。器に盛り、万能ネギ、すりゴマをふる。
［1人分357kcal］

カツオの変わり冷や汁

この時季に出回る初ガツオを、冷や汁につけて楽しむアイデアレシピです。「カツオは表面をさっと焼いてうま味を閉じ込めるのがポイント。ネギやミョウガなどの香りを効かせた冷や汁につければ、最後までさっぱり食べられます」。冷や汁だけで飲んだり、ご飯にかけても、もちろんOK!



材料（4人分）

カツオ（刺身用さく）…………200g
万能ネギ……………………3本
ミョウガ……………………2個
オクラ………………………4本
塩……………………………少し
豆腐（木綿）………………1丁
A［だし汁2カップ　みそ大さじ3　しょうゆ大さじ1　辛子小さじ1］
ゴマ油………………………大さじ1

つくり方



カツオは塩をふって臭みをカット

1 カツオは全面に塩をふって15分ほどおき、出てきた水気をふき取る。



2 万能ネギとミョウガは小口切りにする。オクラは塩をまぶし、まな板の上で転がして板ずりする。さっとゆでてヘタを除き、小口切りにする。



辛子でピリッと味をしめる

3 豆腐は水気をふき、手でくずしながらボウルに入れる。Aを加えて豆腐の粒が細かくなるまで泡立て器で混ぜる。



たっぷりの香味野菜で汁の清涼感アップ

4 ②を加えてざっと混ぜる。



ゴマ油で香ばしく焼き風味をつける

5 フライパンにゴマ油を強火で熱し、①の表面全体に軽く焼き色をつけ、取り出す。ひと口大に切って器に盛り、④を添えてカツオをつけながら食べる。
［1人分178kcal］

カツオ冷や汁アレンジ



カツオの照り焼き

濃厚味のカツオは、甘辛い照り焼きにぴったり。残った冷や汁には卵黄を加え、コクのあるつけダレに変身させます。「カツオは小麦粉をまぶしてから焼くと、味がしっかりからみます。照り焼きだけをお弁当のおかずにしても」

材料（2人分）

カツオの変わり冷や汁…………上記半量
小麦粉……………………………適量
サラダ油…………………………大さじ1
A［酒、みりん各大さじ2　しょうゆ大さじ1］
卵黄………………………………2個分

つくり方

1 カツオは小麦粉を薄くまぶす。フライパンにサラダ油を中火で熱し、カツオを並べて焼く。火がとおったら、Aを加えて煮からめる。

2 器に盛り、冷や汁に卵黄をのせて添える。
［1人分366kcal］

 撮影／竹内章雄　スタイリスト／遠藤文香　取材・文／小笠原章子

Kurashiru

世界最大のレシピ動画サービス『クラシル』。現在、1万件を超える簡単でおいしいレシピ動画を配信、SNSなどを中心に、注目を集めている。そのレシピをつくった人が写真つきで感想をレポートする「たべれぽ」をはじめ、質問もできるコメント欄も人気

※各QRコードは、スマホでアプリをダウンロードしている場合はアプリが起動。アプリがない場合はアプリストアのページへ移ります

WED

検索!

きょうのおしゃレシピ

人気レシピ動画サービス「クラシル」にアップされた、SNSで話題の注目レシピを紹介します



6/13

動画はコチラ

がっつりボリューミー!ワイシャツ型ごはんのワンプレート

男性が大好きなガッツリ系のガーリックバター炒めを、おしゃれにアレンジ。ハムでネクタイをつくれば、父の日の特別プレートの完成です! 色や具材を変えて、お父さんのお気に入りのシャツをつくってみて

材料(1人分)

温かいご飯……200g
豚バラ薄切り肉(食べやすい大きさに切る)……150g
ハム(ネクタイの形に切る)……1枚
塩……少し
コショウ(黒)……小さじ½
片栗粉……大さじ1
バター……20g
ニンニク(みじん切り)……1かけ
タマネギ(くし形切り)……¼個
A[しょうゆ、酒、みりん各大さじ1 砂糖小さじ1]
パセリ(みじん切り)……適量

つくり方

1 豚肉に塩、コショウをふり、片栗粉をまぶす。
2 フライパンを弱火にかけてバターを溶かし、ニンニクを加えて炒める。香りがたったら、①とタマネギを加えて炒める。
3 ②に火がとおったら、Aを加えて軽く煮つめ、火からおろす。
4 ご飯を四角い容器を使って成形して器に盛り、ハムを飾る。
5 ④に③を盛り、パセリを散らす。
[1人分1232kcal]

父の日につくりたい!

「父の日につくってあげたい」の声に応えるレシピをご紹介。ネクタイ形のハムがポイントのワイシャツ形ワンプレートは、再生回数30万回と大人気です

韓国風 甘辛ヤンニョムチキン

コチュジャンやニンニク、砂糖などが入ったタレ"ヤンニョム"を鶏肉にからめた、人気の韓国料理のお手軽バージョン。フライパンひとつでパパッとできるから、とっても簡単。酸味のあるこっくり甘辛ダレに箸が止まりません!

材料(2人分)

鶏胸肉(皮を除いてひと口大のそぎ切り)……1枚(200g)
塩……ふたつまみ
コショウ(黒)……適量
小麦粉……小さじ1
サラダ油……大さじ1
A[コチュジャン、酒各大さじ2 みりん、トマトケチャップ、しょうゆ、砂糖、すりおろしニンニク各大さじ1 ゴマ油小さじ1]
サンチュ(あれば)、いりゴマ(白)……各適量

つくり方

1 鶏肉に塩、コショウをふり、小麦粉をまぶす。
2 フライパンにサラダ油を熱して①を並べ、中火で焼く。両面焼き色がついたら一度取り出す。
3 ②のフライパンにAを入れて混ぜ合わせる。煮立ったら、②の鶏肉を戻し入れ、煮からめる。
4 ③をあればサンチュとともに器に盛り、ゴマをふる。
[1人分325kcal]

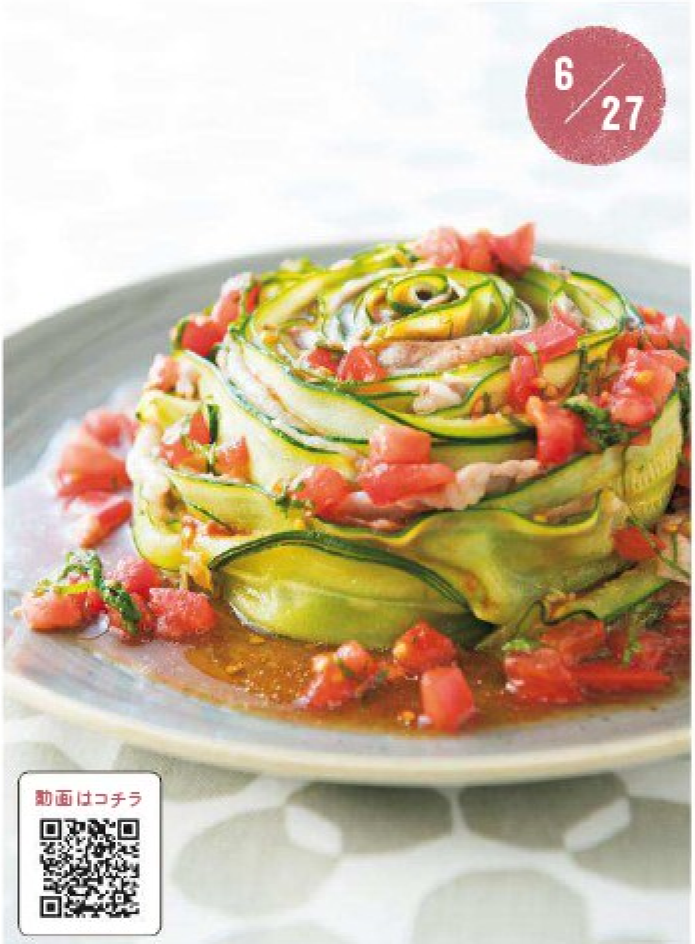
動画はコチラ

話題の韓国料理

この数年、検索ワードとして「韓国料理」が注目を集めるなか、夏に向けて上昇するのが「ヤンニョムチキン」。フェイスブックいいね!2000件超えのお手軽レシピ



6/20



ズッキーニと豚ばら肉のぐるぐる蒸し

夏においしいズッキーニでつくる華やかなひと皿は、豚バラ肉と一緒に大きく巻いたら、蒸し焼きにして完成！ フレッシュトマト入りのタレでさっぱりといただきます。加熱時間は様子をみて調整してください

材料（2人分）

ズッキーニ……2本（400g）
豚バラ薄切り肉……200g
塩……ふたつまみ
コショウ（黒）……適量
サラダ油……小さじ1
酒……大さじ1
A［トマト（ヘタを除いて粗みじん切り）1個　青ジソ（千切り）2枚　ポン酢しょうゆ大さじ2］

つくり方

1 ズッキーニは、ピーラーで薄くスライスする。
2 ①と豚肉を重ねてぐるぐると巻き、塩、コショウをふる。
3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れる。酒を回しかけてフタをし、5〜8分ほど蒸し焼きにする。
4 ③の肉に火がとおったら器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

［1人分475kcal］

再生回数30万回以上！

夏に向けて、「ズッキーニ」検索が増加。豚肉と一緒にぐるぐる巻いたひと品は、おもてなしにも○。再生回数30万回、フェイスブックのいいね！2000件と大注目

POINT



ズッキーニと豚バラ肉を重ねながら、くるくると巻いていく



すべてのズッキーニと豚バラを続けて巻いて、1つの大きなかたまりにする

するする食べれる油そば風そうめん

夏の定番「そうめん」を油そば風にチェンジ。調味料を混ぜるだけで、簡単本格味の完成です。中華麺よりも、すっきりと食べられるのもうれしいところ。お好みの野菜をのせたら、とろーり温泉卵をからめてどうぞ

材料（1人分）

そうめん……1束（100g）
合いびき肉……80g
A［めんつゆ（2倍濃縮）、オイスターソース、しょうゆ、ゴマ油各大さじ1　酢大さじ½］
ゴマ油……小さじ1
温泉卵（好みで）、ミズナ（好みで・5cm長さに切る）、万能ネギ（好みで・小口切り）、ラー油（好みで）……各適量

つくり方

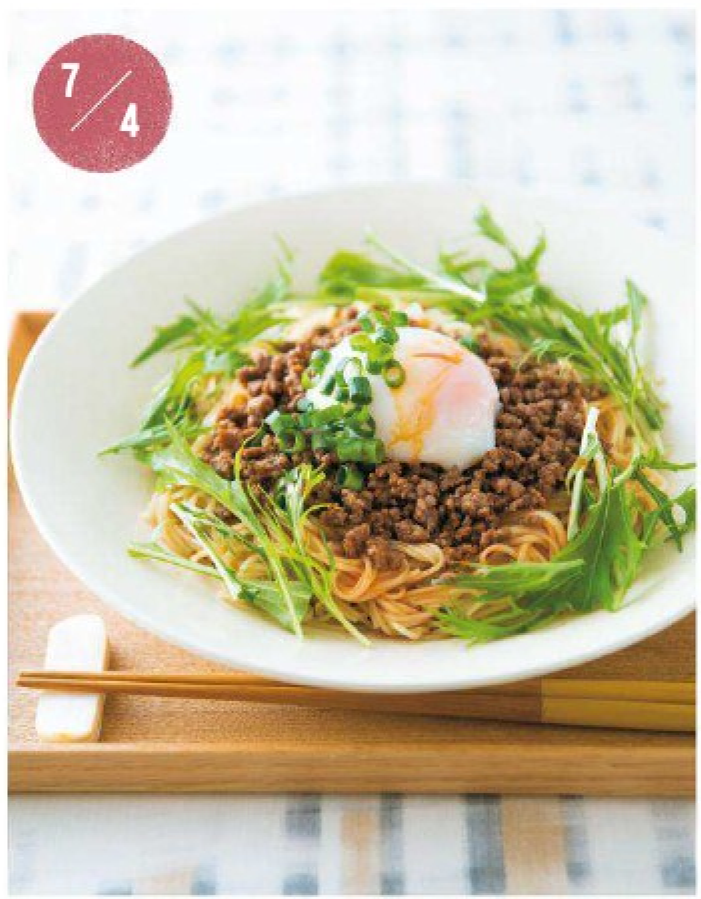
1 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
2 フライパンにゴマ油を中火で熱し、ひき肉を炒める。肉に火がとおったら、①を大さじ1加えて味をからめるように炒める。
3 鍋に湯を沸かし、そうめんを袋の表示時間どおりにゆでる。取り出して流水で洗い、水気をきる。
4 ③に残りの①をからめる。
5 ④を器に盛って②をのせ、好みで温泉卵、ミズナ、万能ネギをのせ、ラー油をかける。

［1人分830kcal］

動画はコチラ

たべれば多数！

「そうめん」をいつもと違う食べ方で！ と検索数も上昇。人気の油そば風レシピは、「パパッとつくれて美味！」の声多数。フェイスブックでもシェア800件と話題に



 撮影／難波雄史　スタイリスト／諸橋昌子　調理協力／渋澤響絵、梶原恵美（ホロホロカンパニー）　構成／林由香理（パンズ）

坂本昌行さん

1971年、東京都生まれ。'95年に『MUSIC FOR THE PEOPLE』でV6のメンバーとしてCDデビュー。以後、舞台、テレビなどで活躍。最新シングル『Crazy Rays/KEEP GOING』とDVD『TWENTIETH TRIANGLE TOUR 戸惑いの惑星』、このコーナーをまとめたレシピ集『坂本昌行のOne Dish』（扶桑社刊）が好評発売中



FRI

One Dish

いつものご飯にはもちろん、週末にちょっと
はりきってつくりたくなる、とっておきレシピを
料理上手で知られる坂本さんが紹介します

ロケに密着！



訪れたのは、東京・吉祥寺。銭湯絵師による富士山が一面に描かれたドリンク専門店で、人気のハーブティーを手にほっと一息





上／爬虫類に触れられるカフェで、蛇を首に巻かれて、神妙な表情の坂本さん。左／手の上にトカゲものせてもらっていました



リハーサル前のひとコマ。白エプロンをつけてスタンバイOK!



4/20

4/27

OneDishの裏側



グリーン×白のボーダーTシャツに紺エプロンをオン。オーブントースターで「新ジャガのミートグラタン」をつくりました

そろそろ焼けるかな？



盛りつけていきます



この日のメニューは、「鯛のネギダレから揚げ」。レース柄のプリントが涼しげな水色シャツで登場です



ソラマメの塩かき揚げ丼

旬のソラマメをレモンの効いたさわやかなかき揚げに。「ソラマメの切り方を変えて、味と香り、食感を満喫。塩味のかき揚げに塩昆布ご飯がよく合う！」

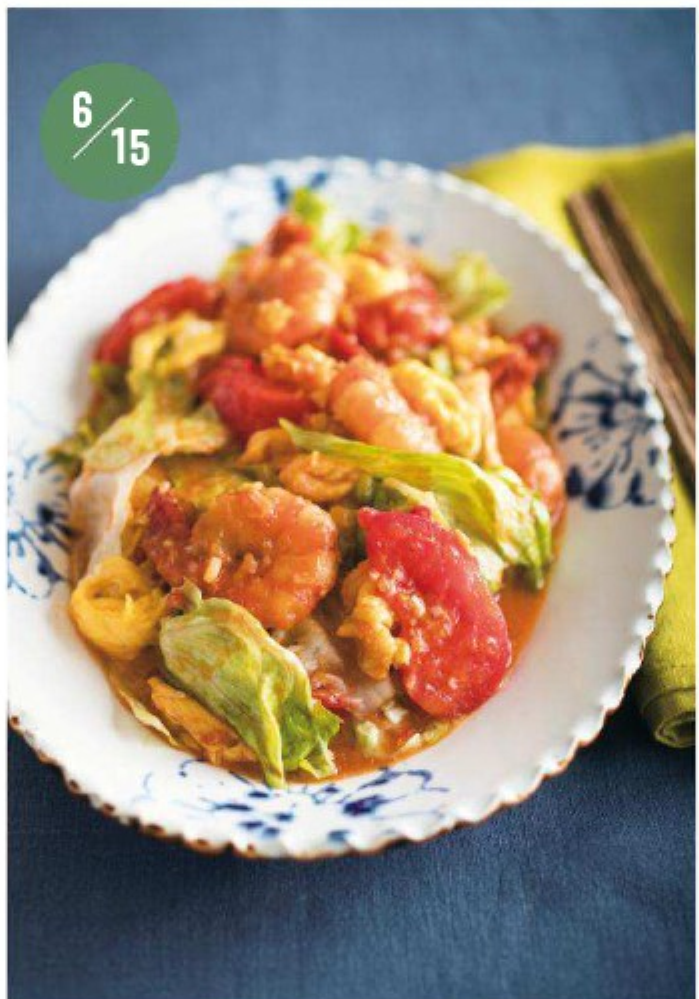
材料（2人分）
ソラマメ（サヤから外し、皮を除く）……25粒
鶏胸肉（1cm角に切る）……120g
A［レモンの絞り汁大さじ½　砂糖小さじ1　塩ひとつまみ］
B［天ぷら粉大さじ5　塩小さじ⅓　水¼カップ］
長ネギ（5mm幅の小口切り）……⅓本
揚げ油……適量
温かいご飯……400g
塩昆布……6g
レモンの皮……適量

つくり方
1 ボウルに鶏肉とAを入れてもみ込み、5分ほどおく。
2 ソラマメは10粒をみじん切り、残りは4等分に切る。
3 別のボウルにBを混ぜ合わせ、①、長ネギ、②のソラマメを加えて混ぜる。
4 揚げ油を170℃に熱し、③を4等分して入れ、5～6分カリッと揚げる。
5 ご飯に塩昆布を混ぜて器に盛る。④をのせ、レモンの皮をすりおろしてふる。
［1人分906kcal］



ソラマメは、全体にからみやすいみじん切りと、食感を生かした四つ切りにして、かき揚げの具材に



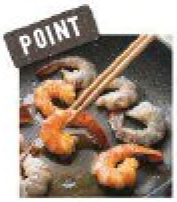


レタスたっぷりトマトエビチリ

人気のエビチリにフレッシュ野菜をプラス。「みずみずしいレタスとトマトの酸味が、初夏にぴったり！」。卵入りの優しい味つけは、子どもにもおすすめです

材料（2人分）
エビ（尾を残して殻をむき、背ワタを除く）……8尾
レタス（ひと口大にちぎる）……3枚（150g）
トマト（ヘタを除いてくし形切り）……大1個
酒……小さじ1
サラダ油……大さじ1
卵（溶きほぐす）……2個
A［サラダ油大さじ1　ラー油小さじ1］
片栗粉……大さじ1
ニンニク（みじん切り）……½かけ
ショウガ（みじん切り）……1かけ
B［トマトケチャップ大さじ3　酒大さじ1　砂糖小さじ2　しょうゆ、オイスターソース各大さじ½　水¼カップ］
長ネギ（みじん切り）……½本

つくり方
1 エビは酒をまぶす。
2 フライパンにサラダ油を入れて火にかける。煙が出たら、卵を入れて大きく混ぜ、半熟状になったら取り出す。
3 ②のフライパンをペーパータオルでふいてAを熱し、①に片栗粉をまぶして並べる。片面が焼けたら返し、端に寄せる。
4 ③のあいた部分にニンニク、ショウガを入れて炒める。香りが立ったらトマトを加え、全体を炒め合わせる。混ぜ合わせたBを加え混ぜながら煮立たせる。
5 ④に長ネギ、レタス、②の卵を加えてさっと炒め合わせ、器に盛る。
［1人分401kcal］



サラダ油にラー油を加えてエビを焼き、辛味を出す


大きめのくし形切りで存在感を出したトマトは、炒めてうま味を凝縮させる



6/22

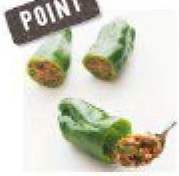
シャキシャキピーマンの肉づめ

ピーマンをほぼ丸ごと使った、食べごたえ満点の肉づめ。「みそ＆チーズのコクうま味で、ご飯がもりもり食べられます。シャキシャキ食感がたまらないよ」

材料（2人分）
ピーマン……6個
豚ひき肉……100g
ゴマ油……大さじ1
タマネギ（みじん切り）……30g
ニンジン（みじん切り）……10g
A［酒、みそ各大さじ2　砂糖大さじ1　しょうゆ小さじ½］
ピザ用チーズ……20g
サラダ油……大さじ1

つくり方
1 ピーマンはヘタ側を1cmほど切り、種を除く。切り落とした部分はヘタを除いてみじん切りにする。
2 フライパンにゴマ油を熱し、タマネギ、ニンジン、ひき肉を順に入れて炒める。肉の色が変わったら、①のみじん切りのピーマンを加えて炒め合わせる。
3 ②にAを加え、水分が飛んでねっとりするまで炒める。火を止めてチーズを加え、全体を混ぜる。
4 ①のピーマンに③を等分につめる。
5 フライパンにサラダ油を熱し、④を並べてフタをし、強めの中火で焼く。焼き色がついたらフタを外し、表裏を返して軽く焼き、器に盛る。
［1人分365kcal］

POINT



チーズ入りのとろりとした肉ダネを、ピーマンにしっかりとつめる



肉ダネに火がとおっているので、ピーマンは焼き色がつくくらいでOK。焼きすぎず、食感を残す

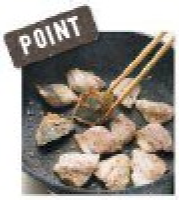
アジのスパイシー炒め

「これは、ビールが欲しくなるね！」。カレー味が食欲をそそるアジの炒め物は、夏野菜たっぷりの見た目もうれしいひと皿。「バジルを加えて香りもアップ」

材料（2人分）
アジ（三枚におろして食べやすい大きさに切る）……2尾
塩、コショウ（黒）、小麦粉、サラダ油……各適量
パプリカ（黄・ヘタと種を除いて乱切り）……½個
ズッキーニ（輪切り）……½本
タマネギ（1cm幅のくし形切り）……½個
A［酢大さじ2　水、砂糖各大さじ1　カレー粉、しょうゆ各小さじ1］
バジルの葉……6枚

つくり方
1 アジは両面に塩、コショウをふり、小麦粉を薄くまぶす。
2 フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼いて取り出す。
3 ②のあいたフライパンにサラダ油をたし、パプリカ、ズッキーニを焼く。焼き色がついたら返し、タマネギを入れて焼く。
4 ③が全体にしんなりしたら、②を戻し入れ、Aを加えて炒め合わせる。全体にからまったら、塩、コショウで味をととのえる。火を止めてバジルをちぎり入れて混ぜ、器に盛る。［1人分260kcal］

POINT

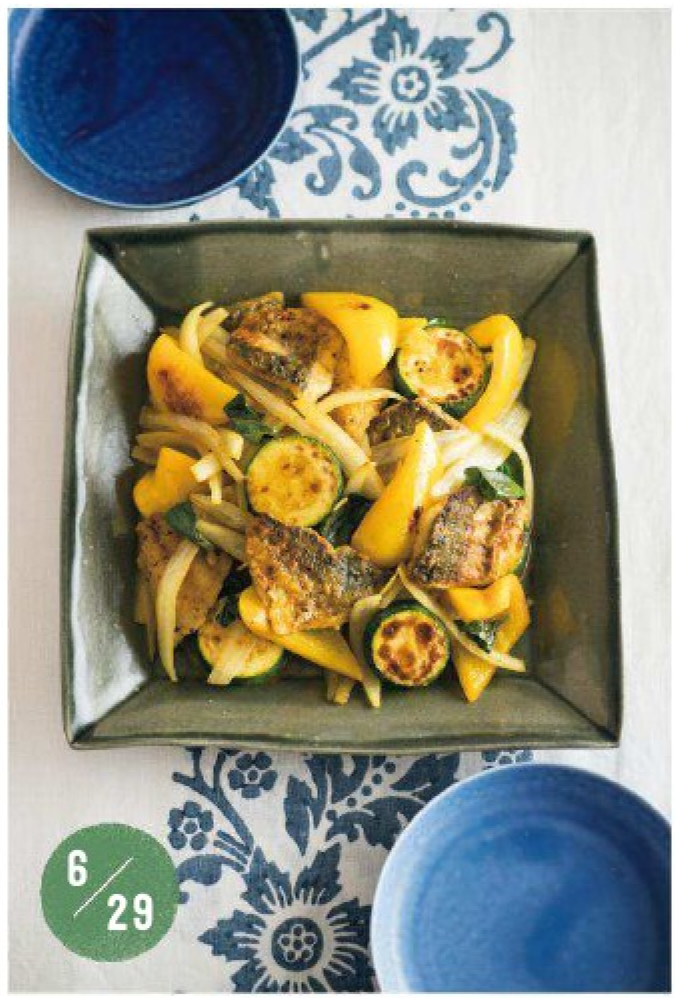


下味をつけたアジは、小麦粉をまぶして両面を焼き、香ばしさを出す。表面を焼くことで、くずれにくくもなる



酸味の効いた合わせ調味料にカレー粉を加えて、スパイシーな味つけに





6/29

撮影／山田耕司（料理）、山川修一（人物スタジオ）、林 紘輝（人物ロケ）　スタイリスト／諸橋昌子（料理）、柳田明子（人物）　ヘアメイク／赤門亜希子
調理協力／廣瀬睦子、渋澤寛絵（ホロホロカンパニー）　構成／林 由香理（パンズ）　デザイン／細山田デザイン事務所

ESSE

https://esse-online.jp/

はるな 檸檬

ともともと

VOL.21

知子と元子は見た目も性格も似てない双子の姉妹。
元子は単身赴任中の夫・孝太郎と3歳の栄太郎の3人家族。
知子は独身の会社員。今日も仲のよいやりとりを繰り広げます

好きなように行動できないのが、幼い子をもつ母のさが。
えーちゃんの幼稚園入園で、そんな日々にも変化が…？



HARUNA LEMON

1児の母。宝塚の大ファンで、代表作に宝塚の熱狂的なファン=ヅカヲタを描いた『ZUCCA×ZUCAヅッカヅカ』（講談社刊）。近著に『れもん、うむもん！』（新潮社刊）、『タクマとハナコ』（文藝春秋刊）など



常に子どものことを思い浮かべてしまうのもまた、母のさが。ここで「仕事を探そう」という発想が、元ちゃんらしいですね



夏の2大節約特集

家計管理も、食費・日用品節約も、ラク～にできる!

「お金が貯まるキッチン」見せます!

●働きながら子ども3人いても外食ほぼゼロ! ●保存テクをきわめてムダなし! ●ボードとレシート家計簿で貯まる仕組みができた! など、すごワザ大公開

気になる夏の光熱費・水道代・通信費をパパッとカット

「固定費見直し」で、ガツンと節約!

ほったらかしでおいしい♥

伝説の家政婦makoさんの「魔法のポリ袋レシピ」

毎日リピート間違いなし!

ナスのがっつり&無限おかず

疲れ・むくみ・ほてり…

これって、もしかして更年期?

座りながらでも、家事しながらでも、ヤセられる!

くびれ母ちゃんの「最強ながらダイエット」

憧れのグレーヘア有名人No.1!

草笛光子さんのファッション・トーク

インテリア上手さんも、お料理好きさんも、活用中!

アルコールスプレー1本で家じゅうピカピカ

得する&稼げる クルマ 洋服 宿泊 家事代行… ウワサの「シェアサービス」最新事情

大好評レシピが夏バージョンで登場!

みきママのフライパンで元気が出る肉おかず

大ヒットドラマ「コード・ブルー」が映画に!

山下智久さんインタビュー

とじ込み企画 人気インスタグラマーさんが教える

これは買いだね! ニトリ&イケアの夏グッズ

ESSE エッセ

8月号予告

予告の内容は一部変更になることがあります

7月6日発売 定価500円 一部地域では発売日が異なります

COCO'S のおトクなクーポンつき



表紙の人 仲 里依紗さん

読者アンケート

JULY 2018

今月のエッセはいかがでしたか。あなたのご意見をお聞かせください。
アンケートにお答えいただいた方のなかから、抽選でA～Cの商品をプレゼントします



A フラウ コウベ ジャパンのパールネックレス

1名

兵庫県・神戸のアトリエで手づくりされる、フラウ コウベ ジャパンのジュエリーから、「HONAMI淡水パール、ダイヤネックレス 10金ホワイトゴールド」（長さ42cm（編集部調べ）¥23220）。ビーナス誕生の貝から着想を得た、上質なパールとさりげないダイヤが上品な、オリジナルジュエリーです



B シナジートレーディングの炭酸飲料メーカー

1名

スカッとさわやかな炭酸飲料が恋しくなる季節。自宅で手軽に好みの飲料に炭酸ガスを注入できる、シナジートレーディングの「ドリンクメイト スターターキット」（ホワイト 縦41.1×横12.6×奥行20.6cm ¥19440）を1名に。トップのボタンを押す回数で微炭酸から強炭酸まで調整でき、コードレスで持ち運びもOK。飲料に料理、スキンケアまで、気軽に炭酸水を使ってみて



C QUOカード 3000円分

10名

コンビニエンスストアやファミリーレストラン、ドラッグストアなど、全国約5万7000店舗で使えるQUOカード。ちょっとした買い物をしたいときに便利です。3000円分を10名に

応募方法

[ハガキの場合]
115ページにある、切手不要の専用ハガキを切り取り、「アンケート」の項目をご記入のうえ（詳細は以下を参照）、お送りください。
希望の商品記号を記入し、Q1には記号を、Q2には質問の答えを、Q3には番号と理由をお書きください。あて名面のすべてにも回答してください

[スマートフォン・ケータイの場合]
右のQRコードから応募ページにアクセスし、右下のパスワードを入力のうえ、アンケート回答およびプレゼント応募をしてください

※一部スマートフォンでは、バーコードリーダーアプリのダウンロードが必要です
※スマートフォン、ケータイの通信料はご自身での負担になります

回答パスワード 49102

●締めきり
[ハガキ] 2018年7月14日(土) 当日消印有効 [スマートフォン、ケータイ] 2018年7月14日(土) 23:59
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

アンケート

Q1 右ページの予告を見て、来月号のエッセで読みたいと思った特集を3つ、下記の記号でお答えください

a.「お金が貯まるキッチン」見せます！
b.「固定費見直し」で、ガツンと節約！
c. これは買いだね！ニトリ＆イケアの夏グッズ
d. 伝説の家政婦makoさんの「魔法のポリ袋レシピ」
e. ナスのがっつり＆無限おかず
f. これって、もしかして更年期？
g. くびれ母ちゃんの「寝ながらダイエット」
h. 草笛光子さんのファッション・トーク
i. アルコールスプレー1本で家じゅうピカピカ
j. 得する＆稼げる ウワサの「シェアサービス」最新事情
k. みきママのフライパンで元気が出るおかず

Q2 今月号または最近の号でよかったあるいはつくってみたい料理の掲載号と特集名、レシピ名をお書きください。その理由も

Q3 今月号でよかった記事を3つ、興味がなかった記事を1つ、買うきっかけになった記事を1つ、番号でお書きください。その理由も

① 表紙
② 平井かずみさんの季節を彩る花だより(P.7)
③ 小川糸さんのご贔屓手帖(P.9)
④ ESSEnce Tips(P.10)
⑤ 家事は「2割」でちょうどいい(P.14)
⑥ ESSE'S INTERVIEW一吉さん(P.28)
⑦ BLISSIOの無水調理鍋を100名に(P.30)
⑧ しゃぶ葉の食べ放題メニューをチェック！(P.32)
⑨ 100円ショップが最強です(P.36)
⑩「酢とめんつゆ」が決め手の夏おかず(P.56)
⑪ 貯金箱で貯め体質になる(P.68)
⑫〈とじ込み企画〉行正り香さんのひと皿ご飯(P.75)
⑬ SPECIAL INTERVIEW－山﨑賢人さん(P.86)
⑭ SPECIAL INTERVIEW－宮下奈都さん(P.90)
⑮ 火を使わないラクちんレシピ(P.92)
⑯ 発表！プチプラ食品ランキング(P.100)
⑰ カリスマ家政婦に教わる梅雨のジメジメ対策(P.106)
⑱ お出かけあとのフェイスケア(P.120)
⑲ 和田明日香さんのごはん、できたよ！(P.124)
⑳ 横澤夏子の奥さまはじめました(P.127)
㉑ 今月のごほうびBeauty(P.129)
㉒ ESSE Shu_fu channel(P.131)
㉓ ログセを変えてポジティブになる！(P.133)
㉔ CULTURE HOT NEWS(P.139)
㉕ 岡本翔子さんが占う今月の運勢(P.143)
㉖ 北斗晶のなんでも聞きなよ！(P.144)
㉗ 家計のお悩みクリニック(P.145)
㉘ リーダーズカフェ(P.146)
㉙ 500円の幸せ(P.148)
㉚「バレックス」で心も体もリラックス(P.150)
㉛ コウケンテツさんのがっつり！2品弁当(P.156)
㉜ 栗原友ののっけ食堂(P.158)
㉝ みきママのめちゃうま！フライパンCOOKING(P.160)
㉞ ただいまON AIR(P.167)
㉟ 今月のTRY&NEWS(P.171)
㊱ NONSTOP! ESSE レシピ&ニュース(P.173)
㊲ はるな檸檬「ともともと」(P.184)
㊳ 宮下奈都「とりあえずウミガメのスープを仕込もう。」(P.188)

撮影／林 紘輝 デザイン／竹下典子 撮影協力店の連絡先は147ページに掲載しています
※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に当選できない場合があります



とりあえずウミガメのスープを仕込もう。vol.67

外食の葛藤

大きな声ではいえないけれど、わが家は外食が多い。ここでいう「多い」は中高生の子供を持つ主婦としての感想だ。会社に勤める人が普通にお昼を外食することを考えると、多くはないのかもしれない。お昼はたいてい家でひとり、朝の残りのおみおつけに、納豆やシラスをかけたごはんなどだ。お弁当に入れた卵焼きやロースハムが残っていたりしたら、ちょっと贅沢な気持ちになれる。

朝ごはんはもちろん、お昼ごはんもそのようにして済ませ、さて、晩のごはんである。ここでこそ、いいお母さん、いい奥さんの本領発揮となるはずの晩ごはん。多くの働くお母さんたちは、その頃には疲れてしまっている。それでも家族のためにちゃんと晩ごはんをつくっていることを私は知っている。わりと最近まで私もそうだったはずなのだから。

どうしてだかわからないけれど、仕事が捗ってくるのはたいてい夕方になってからだ。もうちょっと書きたいのに歯噛みをしながら飼い犬の散歩をし、子供が帰ってくる頃にはとても焦っている。晩ごはんの支度をしなければならないのに、ぜんぜん仕事が進んでいない。そこでぱっと立ち上がって、ごはんをつくればいい。ちょっと遅くはなるけれども家でごはんを食べることができる。それなのに、いつまでも往生際が悪いから、結局外食になってしまうのだ。

月に一度か二度、おいしいものを食べにいく日、というのはとても楽しいと思う。どこに食べにいこうか考えて、その日の予定を空けて家族で食べにいく。それはイベントみたいなものだ。翻って、うちの外食は、ごはんが間に合わないからとりあえず外の手近なお店に食べにいくという消極的なものだ。これでは家族にも外食先のお店にも申し訳ない、という気持ちになる。

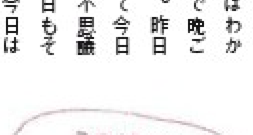
いや、わかっている。それなら、原稿の捗らない午前中のうちに仕込みをしておけばいい。理屈ではそうだ。でも、たいていの午前中の私は、今日こそは、と思っている。今日こそは午前中のうちからどんどん書いて、夕方には気持ちよく仕事を終わらせているはずだ、と。それがうまくいかなくて焦り出すのが午後のおやつの頃。今日こそは何としてでも筆の乗る瞬間を得るのだ、とまだ思っている。それでノートに鉛筆で無駄な文字を書きつけたり、パソコンに駄文を打ち込んだりする。そうこうしているうちに、あっという間に犬の散歩の時間が来るのだ。それでもあきらめられない。まだ書けると思っている。だから、犬の散歩から帰ってきても、台所に立たず、パソコンの前にすわってしまう。ここでお米を研ぐのだ、スープを仕込むのだ、と思う。でもできない。希望を捨てられない。子供が帰ってくる時間までに何かとてもいいものが書けるんじゃないかと期待してしまう。

こうして書いてみると、ばかだと思う。ちょっと冷静に考えればわかることだ。毎日その繰り返しで晩ごはんに支障をきたすのだから。昨日書けなかったものが、どうして今日は書けると思えるのだろう。不思議だ。でも、思う。昨日も一昨日もその前も書けなかった物語を、今日はなぜか書けるかもしれない。そういう博打みたいな希望というか野望というか、何かそういうものに縋って小説家は生きていくのだと私は思う。









この連載が本になりました！

宮下奈都

1967年、福井県生まれ。著書に『スコーレNo.4』（光文社文庫）、『つぼみ』（光文社刊）ほか。2016年に『羊と鋼の森』（文藝春秋刊）が本屋大賞を受賞し、6月8日に映画が公開に。最新刊は、この連載をまとめたエッセー集『とりあえずウミガメのスープを仕込もう。』（扶桑社刊）